

# Menú Base Escola Institut Josep Pla - Març

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>2</p> <p>Trinxat de la Cerdanya Daus de gall dindi adobats amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Crema de mongeta blanca, porros i pera Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb verduretes i salsa de soja Remenat d'ou amb patata, ceba i olives (PORTUGAL) Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <p>Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>13</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Remenat d'ou amb pernil amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Llacets al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Mongetes blanques a l'hortelana Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>20</p>
<p>23</p> <p>Crema de porro i patata amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Risotto de xampinyons i formatge Salmó al forn Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>26</p> <p>Sopa de brou vegetal amb estrelletes Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



Arròs  
Mensualment peix fresc de mercat  
Fruita de temporada  
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,  
entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó,  
Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)

\*És recomanable acompanyar-los d'hortalisses.

\*\*Podem substituir-los per cuscús, quinoa, mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...  
Optem per fruita fresca o lacticis sense sucre.

