

Menú Base Escola Institut Josep Pla - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Amanida de llenties amb pastanaga ratllada, olives negres i verat Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Paella de peix Fruita de temporada	4 APAT DE FI DE CURS Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor	5
8 Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega Remenat d'ou amb pernil Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Amanida de cigrons vegetal (tomàquet, olives i blat de moro) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 "Gaspacho" Lasanya de llenties Fruita de temporada	12
15 Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Palometta arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Crema de carbassó i patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	17 Pèsols amb patates bullides Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	18 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	19
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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,
Palometta, 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	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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.

