

Menú Base Escola Institut Josep Pla - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

SETMANA CULTURAL

CATALUNYA

Fideus a la cassola amb verdures
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

4

HONDURAS

Baleadas (burritos de mongetes vermelles,
sofregit de tomàquet i formatge)
amb Panís de blat de moro
Amanida d'enciam i col llombarda
Arròs amb llet

5

EQUADOR

"Encebollado" (Sopa de peix amb patata)
Seco de gallina (Pollastre rostit amb
guarnició d'arròs)
Pinya en el seu suc

6

COLOMBIA

"Ajiaco" (Sopa de pollastre amb patata)
Ous pericos (Remenat d'ous amb tomàquet i
ceba)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

7

8

Espinacs amb patata
Remenat d'ous amb gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

11

Paella de verdures
Fogoner a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

12

Crema de porro i patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

13

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

14

15

Llacets amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

18

Mongeta tendra amb patata
Cigrons a la jardineria
Fruita de temporada

19

Llenties estofades amb hortalisses
Llom de porc arrebossat
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

20

Amanida tropical d'arròs
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21

22

DIA FESTIU

DIA FESTIU

25

Empedrat (mongetes seques, pastanaga i
olives verdes)
Ous amb pernil i xampinyons
logurt natural ECO s/sucre

26

Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

27

Bledes amb patata saltejades amb allet
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

28

29



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@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)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

