

# Menú Base Escola Parellada - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 <b>ÀPAT DE FI DE CURS</b> Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 <b>DIA FESTIU</b>	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, 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)	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.

