

# Menú Base Escola Parellada - Gener

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|    |                     |    |                     |    |
|----|---------------------|----|---------------------|----|
|    |                     |    | <b>DIA FESTIU</b> 1 | 2  |
| 5  | <b>DIA FESTIU</b> 6 | 7  | 8                   | 9  |
| 12 | 13                  | 14 | 15                  | 16 |
| 19 | 20                  | 21 | 22                  | 23 |
| 26 | 27                  | 28 | 29                  | 30 |

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
iogurt 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@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 (seitan) | 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.