

Menú Base Escola Parellada - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada
Fruita de temporada

5
Mongetes seques estofades amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

6
Col amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Patates xips
Fruita de temporada

8
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

11
Mongeta tendra amb patata
Pollastre a l'allada
Ceba confitada
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Sopa amb brou d'au i fideus
Truita de patata i carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

DIA FESTIU

21
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

22
Crema de carbassó i patata
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

DIA FESTIU

26
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Bledes amb patata saltejades amballet
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

28
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

29
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

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.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.

