

Menú Base Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 "Vichyssoise" Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4  JORNADA GASTRONÒMICA DEL REGNE UNIT Sopa amb brou d'au i pistons Peix blanc arrebossat amb Patates panadera Pastís de formatge amb nabius	5 Mongeta tendra amb pastanaga i patates Daus de gall dindi adobats amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatge Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Empedrat (mongetes seques, pastanaga, olives verdes i verat) Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	10 Purè de verdures Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Amanida de cigrons amb pastanaga, olives i blat de moro Nuggets casolans de pollastre Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Amanida d'arròs integral (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Coliflor gratinada amb beixamel Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat Fruita de temporada	17 Amanida de llenties amb tomàquet, cavallà i olives Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 ÀPAT ESCOLLIT PEL CURS DE 4t EP Guacamole (aperitiu) Pica-pica (hummus, patates xip i olives) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i remolatxa Fruita amb rajolí de xocolata	19 ÀPAT DE FI DE CURS Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn amb Patates panadera Gelats de gel sabor
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: Lluc, 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



DESGLOSSAMENT DE PLATS DEL DINAR

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

(2) Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada

Patates, soja, ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, salsa beixamel (llet semidesnatada, farina de blat, margarina, nou moscada i sal), all, oli d'oliva i formatge.

(9) Empedrat de mongeta blanca amb verat

Mongeta blanca, tomàquet verd d'amanir, verat amb oli, pastanaga crua, oliva negra sense pinyol, oli d'oliva i sal iodada.

(10) Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada

Ceba, soja texturitzada, "tortilla" de blat, formatge ratllat, oli d'oliva, orenga, pastanagues, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet triturat natural, sal i pebre negre molt.

(11) Arròs amb verduretes

Arròs blanc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, carxofa, oli d'oliva i sal.

(12 i 16) Amanida de cigró /amb verat

Cigró, tomàquet verd d'amanir, blat de moro, oliva verda, oli d'oliva i sal iodada / **(16)** amb verat

(15) Amanida d'arròs integral

Arròs integral, tomàquet verd d'amanir, pastanaga crua, blat de moro, oli d'oliva, sal iodada, llorer.

(17) Amanida de lleties amb verat

Lleties, all, tomàquet verd d'amanir, verat, blat de moro, oli d'oliva, sal iodada, llorer.

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.