

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum					Mitjana diària de nutrients
dl03 Col i patata trinxada amb virutes de pernil Llom amb amanida Peça de fruita de temporada	dt04 Verdures saltades amb patates Truita de patates amb amanida Iogurt natural La Fageda	dc05 Crema de porro amb crostons Pollastre rostit amb ceba i poma Peça de fruita de temporada	dj06 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	dv07 Macarrons amb salsa de formatge Maira de Palamós arrebossada amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 794,20 kcal Lípids= 24,53g Saturats= 5,95g HdC= 85,74g Sucres= 21,75g Prot= 30,12g Fibra= 15,31g
dl10 Brou d'au amb fideus Hamburguesa de vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	dt11 Verdures saltades amb xampinyons Arròs a la cassola amb pollastre Peça de fruita de temporada	dc12 Festa	dj13 Col amb patata Ous al forn gratinats amb salsa de tomàquet i amanida Peça de fruita de temporada	dv14 Crema de verdures amb pipes de carbassa Bacallà amb all i julivert i amanida Iogurt natural La Granja del Montseny	E= 709,66 kcal Lípids= 24,41g Saturats= 5,32g HdC= 75,89g Sucres= 20,40g Prot= 25,71g Fibra= 15,25g
dl17 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Remenat d'ou amb carbassó i amanida Peça de fruita de temporada	dt18 Bròquil amb patates Fricandó de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	dc19 Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida Peça de fruita de temporada	dj20 Patates amb bledes Contracuixa de pollastre amb amanida Iogurt natural Boisans	dv21 Crema de verdures Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 751,12 kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 15,62g
dl24 Arròs al forn amb carbassó i pebrot Suquet de peix amb patates Peça de fruita de temporada	dt25 Sopa de pollastre amb pistons Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor amb patata i beixamel Llom amb pinya i amanida Peça de fruita de temporada	dj27 Verdura de temporada amb patates Truita de moniato amb amanida Peça de fruita de temporada	dv28 Menú castanyada Crema de carbassa Pollastre al forn amb Compota de poma i amanida Iogurt natural Ubach	E= 792,24 kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,76g HdC= 87,88g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 16,29g
dl31 Mongeta tendra amb patates Espaguetis amb bolonyesa de lleties Peça de fruita de temporada	dt01	dc02	dj03	dv04	E= 756,76 kcal Lípids= 19,20g Saturats= 5,08g HdC= 94,98g Sucres= 24,55g Prot= 31,62g Fibra= 24,12g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.

Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida contindrà sulfits.

El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl03

Sopa juliana amb fideus

Crep hummus de remolatxa i mongetes seques amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt04

Arròs amb carassa i conill

Peça de fruita de temporada

dc05

Pèsols amb moniato

Llobarro amb ceba al forn amb amanida

logurt natural

dj06

Verdures a la graella amb romesco

Remenat de formatge amb patates i amanida

Peça de fruita de temporada

dv07

Amanida caprese

Daus de vedella amb salsa de mostassa i patates roses

Peça de fruita de temporada

dl10

Albergínies gratinades

Sèpia estofada amb patata

Peça de fruita de temporada

dt11

Galets amb salsa de carbassa

Cuixetes de pollastre a la catalana

logurt begut natural

dc12

Festiu

dj13

Llenties saltades amb quinoa, carbassó, ceba i cúrcuma

Peça de fruita de temporada

dv14

Carpaccio de carbassó amb tomàquet confitat

Truita de moniato amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl17

Crema de pastanaga i coliflor

Broqueta de gall d'indi amb tomàquets cherrys

logurt natural

dt18

Cigrons amb pisto

Croquetes vegetals amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc19

Panató de verdures

Ous farcits amb maionesa d'alvocat

Peça de fruita de temporada

dj20

Sopa de peix amb arròs

Peix fresc al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv21

Mil fill de patates i carbassó al forn

Galtes porc al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl24

Arròs saltat amb hortalisses i carn magra de vedella

Peça de fruita de temporada

dt25

Verdura tricolor

Rap arrebossat amb farina de cigró amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc26

Llenties caviar amb carbassa, patata i ou ratllat

logurt grec

dj27

Ratatuille

Conill amb patates i tomàquet

Peça de fruita de temporada

dv28

Amanida

Fideus al forn amb verdures i mongetes seques

Peça de fruita de temporada

dl31

Pokebowl de quinoa amb pastanaga, alvocat, daus de gall d'indi i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

dt01

dc02

dj03

dv04