

Menú menjador escolar Vegà

DI29	Dt30	Dc31	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
DI05 Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt06 Amanida de lletnies Seitan al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Dc07 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	Dj08 Crema de carbassó Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Dv09 Amanida de pasta Tofu amb llimona amb amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 777,02 kcal Lípids= 21,71g Saturats= 5,35g HdC= 85,84g sucres= 20,72g Prot= 27,28g Fibra= 16,52g
DI12 Vichyssoise amb crostonets sense llet Tofu especiat amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt13 Espirals amb tomàquet Cigrons saltats amb verduretes Peça de fruita de temporada	Dc14 Paella de verdures Amanida de lletnies Peça de fruita de temporada	Dj15 Mongetes seques amb verdures de temporada Truita de farina de cigró amb patates i amanida Peça de fruita de temporada	Dv16 Minestra de verdures Estofat de seitan amb patates i pèsols Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 769,12 kcal Lípids= 25,29g Saturats= 5,42g HdC= 87,93g sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 19,02g
DI19 Espaguetis amb tomàquet Truita de farina de cigró amb espinacs i amanida Peça de fruita de temporada	Dt20 Mongeta tendra amb patates Cuscús de verdures Peça de fruita de temporada	Dc21 Estofat de lletnies Tofu adobat amanida Peça de fruita de temporada	Dj22 Crema de pastanaga Seitan amb patates fregides Peça de fruita de temporada	Dv23 Arròs amb salsa de "ketchup" casolà Amanida de mongetes blanques Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 759,80 kcal Lípids= 23,30g Saturats= 4,92g HdC= 81,38g sucres= 22,45g Prot= 33,11g Fibra= 21,69g
DI26 Empedrat de mongetes seques Truita de farina de cigró amb patates i amanida Peça de fruita de temporada	Dt27 Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pebrot) Amanida de lletnies Peça de fruita de temporada	Dc28 Patates saltades amb espinacs Lassanya vegetal de soja sense llet Peça de fruita de temporada	Dj29 Espaguetis amb verdures saltades i salsa de soja Crepe d'hummus de cigrons amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv30 Ensaladilla sense ou i tonyina Tofu a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 785,88 kcal Lípids= 25,96g Saturats= 5,91g HdC= 85,83g sucres= 21,81g Prot= 29,89g Fibra= 20,88g

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

DI29

Dt30

Dc31

Dj01

Dv02

DI05

Verdures al forn gratinades amb fruits secs

Crep amb hummus de cigró, remolatxa i amanida

Peça de fruita de temporada

Dt06

Fideus amb cloïsses i gambes

Ou a la planxa amb cogombre amanida

Peça de fruita de temporada

Dc07

Amanida d'arròs amb crudités

Rodó de vedella

Peça de fruita de temporada

Dj08

Mongetes blanques estofades amb sèpia i espinacs

Peça de fruita de temporada

Dv09

Amanida de patata amb tomàquet i olivada

Croquetes amb xampinyons saltejats

logurt natural

DI12

Amanida de llenties

Llom de dos colors amb Compota de poma

Peça de fruita de temporada

Dt13

Col i patata

Ous al forn amb llit de carbassó

logurt grec

Dc14

Crema de remolatxa

Hamburguesa vegetal casolana amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dj15

Panató de patates amb albergínia i pastanaga

Cuixes de pollastre amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

Dv16

Sopa de peix amb arròs

Salmó a la papillota amb sèsam, carbassó i pastanaga

Peça de fruita de temporada

DI19

Fals cuscús de coliflor amb pastanaga, xampinyons i cigrons especiat amb fruits secs

Peça de fruita de temporada

Dt20

Sopa

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dc21

Arròs saltat amb espàrrecs verds

Vedella amb salsa agredolça i pèsols

logurt natural

Dj22

Makis vegetals amb alvocat

Rap arrebossat amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dv23

Tomàquets farcit de quinoa

Conill al forn amb patates i pinyons

Peça de fruita de temporada

DI26

Espirals al pesto de bròquil

Carn magra a l'allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dt27

Patates gratinades

Carbassó amb bolonyesa de llenties

Peça de fruita de temporada

Dc28

Pèsols amb pernil

Truita de xampinyons amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dj29

Amanida de tomàquets i formatge fresc

Pit de pollastre amb llima i coriandre

Peça de fruita de temporada

Dv30

Arròs a la llauna

Llagostins en tempura amb amanida

Quallada