

Menú menjador escolar Vegetarià

DI29	Dt30	Dc31	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
DI05 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt06 Amanida de lleties Hamburguesa del peix amb xampinyons Iogurt natural	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 Peix al forn amb llimona i 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 Calamars a la romana al forn 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 lleties Peça de fruita de temporada	Dj15 Mongetes seques amb verdures de temporada Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv16 Minestra de verdures Mandonguilles de peix amb patates i pèsols Iogurt natural	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 al pesto Remenat d'espinacs amb formatge i amanida Peça de fruita de temporada	Dt20 Mongeta tendra amb patates Cuscús de verdures Peça de fruita de temporada	Dc21 Estofat de lleties Bacallà amb all i oli gratinat i amanida Peça de fruita de temporada	Dj22 Crema de pastanaga Truita paisana amb amanida Iogurt natural	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 Ous al forn gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	Dt27 Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pebrot) Amanida de lleties Iogurt natural	Dc28 Patates saltades amb espinacs Lassanya vegetal de soja Peça de fruita de temporada	Dj29 Espaguetis amb verdures saltades i salsa de soja Lluç arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv30 Ensaladilla Truita de espinacs 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
<p>DI05</p> <p>Verdures al forn gratinades amb fruits secs</p> <p>Crep amb hummus de cigró, remolatxa i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt06</p> <p>Fideus amb cloïsses i gambes</p> <p>Ou a la planxa amb cogombre amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc07</p> <p>Amanida d'arròs amb crudités</p> <p>Rodó de vedella</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dj08</p> <p>Mongetes blanques estofades amb sèpia i espinacs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv09</p> <p>Amanida de patata amb tomàquet i olivada</p> <p>Croquetes amb xampinyons saltejats</p> <p>logurt natural</p>
<p>DI12</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Llom de dos colors amb Compota de poma</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt13</p> <p>Col i patata</p> <p>Ous al forn amb llit de carbassó</p> <p>logurt grec</p>	<p>Dc14</p> <p>Crema de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal casolana amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dj15</p> <p>Panató de patates amb albergínia i pastanaga</p> <p>Cuixes de pollastre amb salsa barbacoa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv16</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Salmó a la papillota amb sèsam, carbassó i pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>
<p>DI19</p> <p>Fals cuscús de coliflor amb pastanaga, xampinyons i cigrons especiat amb fruits secs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt20</p> <p>Sopa</p> <p>Truita paisana amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc21</p> <p>Arròs saltat amb espàrrecs verds</p> <p>Vedella amb salsa agredolça i pèsols</p> <p>logurt natural</p>	<p>Dj22</p> <p>Makis vegetals amb alvocat</p> <p>Rap arrebossat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv23</p> <p>Tomàquets farcit de quinoa</p> <p>Conill al forn amb patates i pinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>
<p>DI26</p> <p>Espirals al pesto de bròquil</p> <p>Carn magra a l'allet amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt27</p> <p>Patates gratinades</p> <p>Carbassó amb bolonyesa de lleties</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc28</p> <p>Pèsols amb pernil</p> <p>Truita de xampinyons amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dj29</p> <p>Amanida de tomàquets i formatge fresc</p> <p>Pit de pollastre amb llima i coriandre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv30</p> <p>Arròs a la llauna</p> <p>Llagostins en tempura amb amanida</p> <p>Cuallada</p>