

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià - Sense carn

dl31	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Festa 	Patates saltades amb carbassó i pastanaga  Llenties amb cuscús 	Arròs amb ketchup casolà  Seitó de Palamós arrebossat amb amanida  Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb bledes  Truita de patates 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
dl07  Crema de carbassó amb crostons  Hamburguesa de peix i patates fregides  Iogurt natural Boisans 	dt08  Mongetes estofades amb carbassa  Truita amb formatge i amanida  Peça de fruita de temporada	dc09  Bròquil amb patata  Llenties amb arròs i amanida  Peça de fruita de temporada	dj10  Paella amb carxofes, pebrot i pastanaga  Cigrons estofats amb pebrot i ceba  Peça de fruita de temporada	dv11  Espaguetis amb oli i orenga  Peix al forn amb ceba i amanida  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients  E= 709,66 Kcal Lípids= 24,41g Saturats= 5,32g HdC= 75,89g Sucres= 20,40g Prot= 25,71g Fibra= 15,25g
dl14  Llenties estofades  Truita de coliflor amb amanida  Peça de fruita de temporada	dt15  Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures  Mongetes blanques amb all i julivert  Peça de fruita de temporada	dc16  Crema de carbassa  Espaguetis amb bolonyesa de soja  Peça de fruita de temporada	dj17  Patates amb bledes saltades a l'allet  Cigrons amb arròs  Iogurt natural Ubach 	dv18  Sopa vegetal de pasta  Bacallà amb samfaina  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients  E= 751,12 Kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 15,62g
dl21  Crema de verdures  Lasanya vegetal  Peça de fruita de temporada	dt22  Pèsols amb patata  Truita de carbassó amb amanida  Peça de fruita de temporada	dc23  Paella  Mongetes estofades amb ou i espinacs  Peça de fruita de temporada	dj24  Minestra de verdures  Truita a la francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	dv25  Espirals al pesto d'alfàbrega  Maira de Palamós arrebossada amb amanida  Iogurt natural La Granja del Montseny 	Mitjana diària de nutrients  E= 792,24 Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,76g HdC= 87,88g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 16,29g
dl28  Arròs amb carxofes  Truita a la francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	dt29  Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada  Macarrons amb bolonyesa de llenties  Peça de fruita de temporada	dc30  Cigrons estofats amb pastanaga  Truita de pebrot i amanida  Peça de fruita de temporada	dj01  	dv02  	Mitjana diària de nutrients  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

**dl31**

Amanida d'espínacs i mandarina

Rostit de gall d'indi amb moniato

Peça de fruita de temporada

**dt01**

Festiu

**dc02**

Espaguetis amb xampinyons

Remenat d'ou amb pernil cuit

Peça de fruita de temporada

**dj03**

Crema de bròquil

Hamburguesa casolana de lleties

Peça de fruita de temporada

**dv04**

Wok de verdures amb llagostins i gambes

logurt natural

**dl07**

Lleties saltades amb hortalisses

Llenguado a la llimona

Peça de fruita de temporada

**dt08**

Arròs pilaf amb coliflor

Carn magra de vedella a l'allet

logurt grec

**dc09**

Brou d'au amb pistons

Crep d'humus de pèsol amb enciam, tomàquet i olives

Peça de fruita de temporada

**dj10**

Xampinyons amb albergínia i espínacs

Ous estrellats

Peça de fruita de temporada

**dv11**

Crema de pastanaga

Gall d'indi amb salsa teriyaki

Peça de fruita de temporada

**dl14**

Wok de pasta amb bressa de verdures

Pollastre rostit

logurt natural

**dt15**

Cigrons saltats amb quinoa i pisto de verdures

Peça de fruita de temporada

**dc16**

Rotllos de carbassó amb formatge untable

Peix fresc al forn amb patates

Peça de fruita de temporada

**dj17**

Pèsols amb moniato

Remenat d'ou ambespàrrecs

Peça de fruita de temporada

**dv18**

Amanida grega

Filet de porc amb salseta i puré de patates

Peça de fruita de temporada

**dl21**

Arròs integral saltat amb carbassó i cúrcuma

Humus de cigrons amb bastonets

Peça de fruita de temporada

**dt22**

Cuscús amb verduretes

Conill amb prunes

Peça de fruita de temporada

**dc23**

Graellada de verdures

Peix a la marinera

Cuallada

**dj24**

Puré de llegums amb pipes

Truita de moniato

Peça de fruita de temporada

**dv25**

Coliflor amb beixamel

Bistec de vedella

Peça de fruita de temporada

**dl28**

Mongetes blanques amb samfaina

Truita de formatge

Peça de fruita de temporada

**dt29**

Sopa amb fideus

Gall d'indi al curri amb verduretes

logurt natural

**dc30**

Patates amb carbassa i carbassó

Salmó a la papillota

Peça de fruita de temporada

**dj01**

**dv02**