

MENÚ MENJADOR ESCOLAR - El Lledoner Halal

| dt28 | dt29 | dc30 | dj01 | dv02 | Mitjana diària de nutrients |
|---|--|--|--|---|--|
| | | | Sopa vegetal amb arròs Peix amb samfaina Iogurt natural "La Granja de Montseny" | Trinxat de col i patata, sense porc Gall d'indi amb compota de poma Peça de fruita de temporada | E= 739,35 Kcal Lípids= 23,23g Saturats= 4,395g HdC= 73,49g Sucres= 18,66g Prot= 31,30g Fibra= 11,91g |
| dl05 | dt06 | dc07 | dj08 | dv09 | Mitjana diària de nutrients |
| Crema de porro amb crostons Pollastre amb patates al caliu Peça de fruita de temporada | Festiu | Llenties estofades, sense porc Truita de carxofes amb amanida Peça de fruita de temporada | Festiu | Festiu | E= 756,73 Kcal Lípids= 24,56g Saturats= 6,81g HdC= 75,49g Sucres= 20,10g Prot= 31,34g Fibra= 14,14g |
| dl12 | dt13 | dc14 | dj15 | dv16 | Mitjana diària de nutrients |
| Crema de pastanaga Espirals amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada | Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada | Cigrons amb verdures Truita de moniato amb amanida Iogurt natural "Ubach" | Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la farigola amb amanida Peça de fruita de temporada | Sopa vegetal amb pasta Calamars a la romana casolans al forn amb amanida Peça de fruita de temporada | E= 758,01 Kcal Lípids= 28,03g Saturats= 6,26g HdC= 80,73g Sucres= 19,85g Prot= 32,18g Fibra= 16,26g |
| dl19 | dt20 | dc21 | dj22 | dv23 | Mitjana diària de nutrients |
| Llenties amb carbassa Truita de patata i formatge amb amanida Peça de fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Maires de Palamós arrebossades amb amanida Peça de fruita de temporada | <p>DINAR DE NADAL</p> Sopa vegetal de Nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes i orellanes Torrons de nadal | | | E= 756,45 Kcal Lípids= 26,81g Saturats= 6,13g HdC= 75,20g Sucres= 20,66g Prot= 32,88g Fibra= 17,55g |
| dl26 | dt27 | dc28 | dj29 | dv30 | Mitjana diària de nutrients |
| | <p><i>Bones Festes!</i></p> | | | | |

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 continuarà 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

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| dl28 | dt29 | dc30 | dj01 Verdures gratinades al forn Bistec de vedella amb panaderes Peça de fruita de temporada | dv02 Amanida d'arròs Hummus de cigrons amb bastonets i crudités Peça de fruita de temporada |
| dl05 Mongetes blanques saltades amb carbassó Truita de formatge Peça de fruita de temporada | dt06 Festiu | dc07 Cus cus amb xampinyons Llenguado a la llimona Peça de fruita de temporada | dj08 Festiu | dv09 Festiu |
| dl12 Arròs amb all i julivert Daus de gall d'indi amb sofregit de verdures Peça de fruita de temporada | dt13 Llenties saltades amb pastanaga Lluç al forn amb ceba Peça de fruita de temporada | dc14 Quinoa amb hortalisses i pèsols Carn magra de porc amb mostassa Peça de fruita de temporada | dj15 Crema de verdures Hamburguesa de llegums casolana amb moniato al forn logurt natural | dv16 Minestra de verdures Ous amb patates Peça de fruita de temporada |
| dl19 Espàrrecs amb pernil Wrap vegetal logurt grec | dt20 Pasta de cigrons amb espinacs i ou dur rallat Peça de fruita de temporada | dc21 Patates amb pastanaga i carbassó Salmó al vapor amb tomàquet cherry Peça de fruita de temporada | dj22 | dv23 |
| dl26 | dt27 | dc28 | dj29 | dv30 |