

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

dt28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Sopa d'au amb arròs Peix amb samfaina logurt natural "La Granja de Montseny" 	Trinxat de col i patata 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 Botifarra amb patates al caliu Peça de fruita de temporada	Festiu 	Verdura amb patates 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 carn Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de vedella sense pèsols Peça de fruita de temporada	Patates amb verdures Truita de moniato amb amanida logurt natural "Ubach" 	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la farigola amb amanida Peça de fruita de temporada	Sopa de 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= 22,18g Fibra= 16,26g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassa Truita de patata i formatge amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Maira de Palamós arrebossada, amb amanida Peça de fruita de temporada	 DINAR DE NADAL Sopa 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
	<h1>Bones Festes!</h1>				

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

dl28

dt29

dc30

dj01

dv02

Verdures gratinades al forn

Amanida d'arròs

Bistec de vedella amb panaderes

Hummus de cigrons amb bastonets i crudités

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl05

dt06

dc07

dj08

dv09

Mongetes blanques saltades amb carbassó

Festiu

Cus cus amb xampinyons

Festiu

Festiu

Truita de formatge

Llenguado a la llimona

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl12

dt13

dc14

dj15

dv16

Arròs amb all i julivert

Llenties saltades amb pastanaga

Quinoa amb hortalisses i pèsols

Crema de verdures

Minestra de verdures

Daus de gall d'indi amb sofregit de verdures

Lluç al forn amb ceba

Carn magra de porc amb mostassa

Hamburguesa de llegums casolana amb moniato al forn

Ous amb patates

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

dl19

dt20

dc21

dj22

dv23

Espàrrecs amb pernil

Pasta de cigrons amb espinacs i ou dur rallat

Patates amb pastanaga i carbassó

Wrap vegetal

Peça de fruita de temporada

Salmó al vapor amb tomàquet cherry

logurt grec

Peça de fruita de temporada

dl26

dt27

dc28

dj29

dv30