

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià

dt28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Sopa vegetal amb arròs  Peix amb samfaina  logurt natural "La Granja de Montseny" 	Trinxat de col i patata, sense porc  Crestes de tonyina amb amanida  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  Truita francesa amb patates al caliu  Peça de fruita de temporada	Festiu  	Llenties estofades, sense carn  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  Peix al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures  Truita de moniato amb amanida  logurt natural "Ubach" 	Arròs amb tomàquet  Mongetes blanques saltades amb verdures  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  Maira de Palamós arrebossada amb amanida  Peça de fruita de temporada	 <b>DINAR DE NADAL</b> Sopa vegetal de Nadal amb galets  Truita francesa amb amanida  Turrons 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
	<i>Bones Festes!</i>				

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

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