

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Escola Lledoner

dl27	dt28	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		<p>Sopa amb pasta # ↑</p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>ENGLISH DAY </p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Peix arrebossat amb patates fregides # # #</p> <p>Natilles # #</p>	<p>Col i patata</p> <p>Cigrons estofats amb grapatet d'arròs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 730,19 Kcal Lípids= 23,65g Saturats= 6,00g HdC= 84,53g Sucres= 20,84g Prot= 32,16g Fibra= 16,15g</p>
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
<p>Pèsols amb patates</p> <p>Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb pastanaga</p> <p>Fricandó de vedella #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis al pesto # #</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives # # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Daus de gall d'indi al forn amb tomàquet amanit #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Lluç arrebossat amb cogombre amanit # # # #</p> <p>logurt natural "Boisans" #</p>	<p>E= 740,45Kcal Lípids= 27,48g Saturats= 6,75g HdC= 76,68g Sucres= 20,36g Prot= 30,16g Fibra= 12,99g</p>
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pizza amb bolonyesa vegetal i pastanaga ratllada # # # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre rostit amb enciam #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres verdures (bròquil, pebrot i pastanaga)</p> <p>Bacallà amb salsa marinera #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Festa Major Tresmes</p> <p>Amanida de pasta # #</p> <p>Botifarra amb xips #</p> <p>GELAT DE PAL #</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de coliflor i bastonets de pastanaga # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 783,10Kcal Lípids= 24,53g Saturats= 6,15g HdC= 84,94g Sucres= 21,75g Prot=30,12g Fibra= 12,91g</p>
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
<p>Coliflor amb beixamel # #</p> <p>Llom a l'allet amb patates fregides</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pasta # # ↑</p> <p>Peix fresc al forn amb tomàquet amanit # #</p> <p>logurt natural "La Granja de Montseny" #</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de calçots amb cogombre amanit # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i olives # # # # # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb crostons # #</p> <p>Gall d'indi estofat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 761,18Kcal Lípids= 26,13g Saturats= 6,60g HdC= 78,40g Sucres= 20,25g Prot=25,33g Fibra= 11,82g</p>
dl27	dt28	dc29	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs caldos amb verdures</p> <p>Truita de pernil amb tomàquet amanit # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó i ceba</p> <p>Vedella a la jardinera</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Fideus a la cassola amb carxofes #</p> <p>Maira de Palamós amb enciam # # # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Patates amb espinacs</p> <p>Pollastre al forn amb cogombre amanit #</p> <p>logurt natural "Ubach" #</p>	<p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Peix al forn amb bastonets de pastanaga # #</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 764,01Kcal Lípids= 27,58g Saturats= 5,86g HdC= 87,78g Sucres= 20,19g Prot=31,47g Fibra= 13,26g</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 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

dl30

dt31

dc01

dj02

dv03

Rissoto d'espàrrecs verds

Verdures gratinades

Fideus saltats amb verdures i carn de porc

Truita de verdures

Hummus variats amb bastonets de pa

logurt natural

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10

Arròs amb pistó i calamarsets

Crema de llegums

Minestra de verdures

Sopa amb pasta

Amanida de formatge

Peça de fruita de temporada

Remenat d'ou amb espinacs

Conill rostit

Cigrons saltats amb carbassa

Hamburguesa mixta amb panet

logurt grec

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl13

dt14

dc15

dj16

dv17

Galets amb olivada

Llenties amb carbassó

Carxofes amb tempura

Crema de pastanaga

Arròs pilaf

Daus de vedella amb verduretes

Truita de tonyina

Gall d'indi adobat amb patates panaderes

Mongetes seques amb quinoa

Orada amb samfaina

logurt natural

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl20

dt21

dc22

dj23

dv24

Espaguetis amb pebrots de tres colors

Verdura tricolor amb patata

Cigrons saltats amb verduretes especiats

Bròquil amb patates

Arròs a la milanesa

Rap a la planxa amb llimona

Pollastre a la catalana

Bistec de vedella amb amanida

Crep amb hummus de mongeta blanca

Remenat d'ou amb xampinyons i amanida

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

dl27

dt28

dc29

dj30

dv31

Mongeta tendra amb patates

Mongeta blanca amb all i julivert

Espàrrecs verds enrotllats amb pernil

Arròs al forn amb carxofes

Pizza al gust

Gall d'indi amb tomàquet

Truita d'albergínia amb amanida

Patates farcides amb bolonyesa de soja

Llangostins a la planxa especiats

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada