

MENÚ MENJADOR ESCOLAR - Liedoner Halal

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

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