

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

MENÚ MENJADOR ESCOLAR					Mitjana diària de nutrients
<b>dl01</b>  Macarrons amb tomàquet Calamars a l'andalusa casolans amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dt02</b> Macarrons amb tomàquet Calamars a l'andalusa casolans amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc03</b> Crema de pastanaga Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj04</b> Cigrons estofats amb carbassa Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dv05</b> Arròs amb carbassó Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 741,82 Kcal Lípids= 24,51g Saturats= 5,56g HdC= 83,53g Sucres= 20,77g Prot= 30,73g Fibra= 11,89g
<b>dl08</b> Llenties estofades Truita d'espínacs amb tomàquet Peça de fruita de temporada	<b>dt09</b> Mongeta tendra amb patates Gall d'indi amb salsa Peça de fruita de temporada	<b>dc10</b>  Amanida de primavera Pizza de pernil i formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj11</b> Paella de verdures Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Ubach" 	<b>dv12</b> Crema de verdures amb crostons Empedrat de cigrons Peça de fruita de temporada	E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g
<b>dl15</b> Verdura tricolor Llom a l'allet amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dt16</b> Mongetes blanques amb espínacs Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	<b>dc17</b> Arròs amb tomàquet Maira de Palamós amb tomàquet amanit logurt natural "La Fageda" 	<b>dj18</b> Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dv19</b> Amanida de pasta Calamars a la marinera amb patata panadera Peça de fruita de temporada	E= 757,24Kcal Lípids= 26,21g Saturats= 7,07g HdC= 74,05g Sucres=20,17g, Prot=27,79g Fibra= 12,28g
<b>dl22</b> Espaguetis amb sofregit de tomàquet casolà Llenties estofades Peça de fruita de temporada	<b>dt23</b> Crema de porro i poma Daus de gall d'indi saltats amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc24</b> Cigrons amb samfaina Truita de formatge i pernil amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj25</b> Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Boisans" 	<b>dv26</b> Patates amb mongeta tendra i pastanaga Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	E= 779,10Kcal Lípids= 27,78g Saturats= 6,71g HdC= 86,45g Sucres= 22,10g Prot=30,85g Fibra= 13,19g
<b>dl29</b> Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet Llom arrebossat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dt30</b> Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dc31</b> Pasta al pesto d'espínacs Lluç al forn amb tomàquet amanit logurt natural "Ubach" 	<b>dj01</b>	<b>dv02</b>	E= 747,75Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 8,18g HdC= 70,29g Sucres= 20,80g Prot=25,92g Fibra= 11,72g

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

**dl01**



**dt02**

Graellada de verdures

Hamburguesa de llegum i quinoa casolana

logurt natural

**dc03**

Arròs amb picada d'espínacs i formatge

Peix al forn amb llimona

Peça de fruita de temporada

**dj04**

Ensaladilla de pasta amb gall d'indi, formatge i maionesa

Peça de fruita de temporada

**dv05**

Vichyssoise amb crostons

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl08**

Arròs amb tres verdures

Suquet de rap

Peça de fruita de temporada

**dt09**

Crema de llegums amb virutes de pernil

Remenat d'ou amb gambetes i amanida

Peça de fruita de temporada

**dc10**

Mongetes blanques saltades amb cus cus, carbassó i cúrcuma

Peça de fruita de temporada

**dj11**

Minestra de verdures

Bistec de vedella amb patates fregides

Peça de fruita de temporada

**dv12**

Galets amb oli i alfàbrega

Escalopa de pollastre amb amanida

logurt grec

**dl15**

Tallarines amb calamarcets i pebrots de tres colors

Peça de fruita de temporada

**dt16**

Crema de carbassó i ceba

Gall d'indi adobat amb amanida

logurt natural

**dc17**

Amanida completa

Crep amb hummus de cigró i bastonets de pastanaga

Peça de fruita de temporada

**dj18**

Arròs tropical amb pinya, panses i blat de moro

Truita de xampinyons

Peça de fruita de temporada

**dv19**

Pèsols amb pernil

Pollastre farcit d'espínacs amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl22**

Bressa de verdures gratinades al forn

Llom de porc amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt23**

Arròs al forn amb verdures i pèsols

Sardines al forn amb all i julivert

logurt begut

**dc24**

Crema de verdures

Pollastre a l'ast amb patates

Peça de fruita de temporada

**dj25**

Amanida de patates amb ou

Peça de fruita de temporada

**dv26**

Empedrat de mongeta blanca amb quinoa, xerris, olives i vinagreta cítrica

Peça de fruita de temporada

**dl29**

Gaspatxo amb picada i crostons

Cigrons saltats amb mill

Peça de fruita de temporada

**dt30**

Verdures en tempura

Broqueta de gall d'indi amb patates

Peça de fruita de temporada

**dc31**

Arròs vaporitzat amb pastanaga, ceba i daus de salmó amb sèsam

logurt natural

**dj01**

**dv02**