

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

|  |   |  |   |   | Mitjana diària de nutrients  |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>DI01</b><br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Croquetes amb blat de moro i olives<br>Peça de fruita de temporada                        | <b>Dt02</b><br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Croquetes amb blat de moro i olives<br>Peça de fruita de temporada               | <b>Dc03</b><br>Cigrons caldosos amb pastanaga<br>Truita de carbassó amb tomàquet amanit<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dj04</b><br>Fideuà de verdures<br>Peix al forn amb llimona i cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada                                | <b>Dv05</b><br>Crema de carbassa<br>Daus de pollastre guisats<br>Peça de fruita de temporada                                  | E= 755,04Kcal<br>Lípids= 25,90g<br>Saturats= 5,31g<br>HdC= 84,10g<br>Sucres= 20,83g<br>Prot= 31,39g<br>Fibra= 10,64g |
| <b>DI08</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom amb salseta<br>Peça de fruita de temporada  | <b>Dt09</b><br>Sopa d'au amb arròs<br>Mongeta blanca amb pisto<br>Peça de fruita de temporada                                     | <b>Dc10</b><br>Patates estofades<br>Pernilet de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>Iogurt natural Ubach    | <b>Dj11</b><br>Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs)<br>Truita de pernil amb bastonets de pastanaga<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dv12</b><br>Llenties estofades<br>Peix fresc amb tomàquet amanit<br>Peça de fruita de temporada                            | E= 731,88Kcal<br>Lípids= 24,85g<br>Saturats= 6,76g<br>HdC= 80,19g<br>Sucres= 21,29g<br>Prot= 30,79g<br>Fibra= 14,23g |
| <b>DI15</b><br>Bròquil amb patata<br>Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada              | <b>Dt16</b><br>Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja<br>Truita de formatge amb enciam i olives<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dc17</b><br>Crema de verdures<br>Estofat de vedella amb pèsols<br>Peça de fruita de temporada                       | <b>Dj18</b><br>Cigrons amb verdures<br>Peix amb all i julivert amb tomàquet amanit<br>Iogurt natural Boisans                                  | <b>Dv19</b><br>Sopa vegetal amb fideus<br>Contracuixa de pollastre al forn amb patata panadera<br>Peça de fruita de temporada | E= 766,38Kcal<br>Lípids= 27,94g<br>Saturats= 6,12g<br>HdC= 84,35g<br>Sucres=20,99g<br>Prot=32,39g<br>Fibra= 13,91g   |
| <b>DI22</b><br>Llenties estofades<br>Truita de patates amb tomàquet amanit<br>Peça de fruita de temporada                                  | <b>Dt23</b><br>Sopa amb pasta<br>Llibrets de llom amb bastonets de pastanaga<br>Flam de vainilla                                  | <b>Dc24</b><br>Crema de carbassó<br>Espirals a la bolonyesa vegetal<br>Peça de fruita de temporada                     | <b>Dj25</b><br>Verdura tricolor<br>Pollastre rostit amb tomàquet i ceba<br>Peça de fruita de temporada  | <b>Dv26</b><br>Paella de verdures<br>Peix fresc amb enciam i olives<br>Peça de fruita de temporada                            | E= 770,64Kcal<br>Lípids= 25,49g<br>Saturats= 5,76g<br>HdC= 86,28g<br>Sucres= 21,77g<br>Prot=30,23g<br>Fibra= 14,09g  |
| <b>DI29</b><br>Macarrons amb tomàquet i orenga<br>Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dt30</b><br>Col amb patata<br>Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro<br>Peça de fruita de temporada                     | <b>Dc01</b>  | <b>Dj02</b>   | <b>Dv03</b>   | E= 834,36Kcal<br>Lípids= 33,61g<br>Saturats= 5,38g<br>HdC= 78,82g<br>Sucres= 20,11g<br>Prot=36,61g<br>Fibra= 15,19g  |

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

### DI01

### Dt02

Crema de xampinyons amb virutes de pernil

Tonyina a la planxa amb tomàquet i ceba

Peça de fruita de temporada

### Dc03

Torrada amb escalivada

Gall d'indi rostit amb pera i patates

logurt natural

### Dj04

Pèsols amb pernil

Remenat d'ou amb espinacs i formatge amb amanida

Peça de fruita de temporada

### Dv05

Amanida variada

Wrap vegetal amb hummus de mongeta blanca

Peça de fruita de temporada

### DI08

Crema de pèsols amb formatge ratllat

Truita de patates amb amanida

Peça de fruita de temporada

### Dt09

Llacets de pasta amb xerris i mozzarella

Escalopins de vedella amb salsa mostassa

Peça de fruita de temporada

### Dc10

Arròs amb sofregit de verdures, tomàquet i bolonyesa vegetal

Peça de fruita de temporada

### Dj11

Bròquil esmicolat amb quinoa i cúrcuma

Sípia trossejat amb all i julivert, amb amanida

logurt de maduixa

### Dv12

Verdures amb salsa romesco

Broqueta de gall d'indi amb patates

Peça de fruita de temporada

### DI15

Galets al pesto

Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons

logurt natural

### Dt16

Amanida de tomàquet

Hamburguesa casolana de llegums

Peça de fruita de temporada

### Dc17

Llenties saltades amb pastanaga

Remenat d'ou amb albergínia

Peça de fruita de temporada

### Dj18

Crema de porros

Magra de porc amb salseta

Peça de fruita de temporada

### Dv19

Arròs fregit asiàtic amb hortalisses, gambetes i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

### DI22

Arròs pilaf

Conill guisadet amb verdures

Peça de fruita de temporada

### Dt23

Mongeta tendra amb pastanaga i patata

Rap a la marinera

Peça de fruita de temporada

### Dc24

Cigrons amb all i julivert

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

### Dj25

Cus cus amb hortalisses

Albergínia farcida amb pasta de nous

Peça de fruita de temporada

### Dv26

Consomé

Tacos al pastor (vedella) amb amanida

logurt begut

### DI29

Crema d'espàrrecs

Llom amb amanida

logurt natural

### Dt30

Amanida de llenties

Truita de patates i formatge

Peça de fruita de temporada

### Dc01

### Dj02

### Dv03