

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs tres vegetals (bròquil, pastanaga i pèsol) Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	E= 822,54 Kcal Lípids= 28,43g Saturats= 5,61g HdC= 93,51g Sucres= 23,63g Prot= 31,25g Fibra= 10,97g
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
Lenties amb carbassó Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de pollastre amb verdures amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures Peix fresc amb cogombre amanit Iogurt natural Ubach	Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb poma i ceba Peça de fruita de temporada	Amanida d'arròs Peix a la marinera amb seques Peça de fruita de temporada	E= 702,41Kcal Lípids= 24,79g Saturats= 6,31g HdC= 78,88g Sucres= 19,85g Prot= 29,60g Fibra= 12,07g
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17 <small>MENÚ</small> JAPONÈS	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Cigrons amb samfaina Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de porros Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures Peix al forn amb llimona, enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Fideus japonesos amb hortalisses i salsa de soja Daus de pollastre saltats amb edamame Iogurt natural La Fageda	E= 753,74Kcal Lípids= 27,14g Saturats= 6,36g HdC= 81,58g Sucres=20,62g Prot=29,42g Fibra= 13,07g
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Amanida d'estiu de patata Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Iogurt natural Ubach	Espirals al pesto Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Lenties estofades Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	E= 703,70Kcal Lípids= 25,32g Saturats= 6,49g HdC= 79,28g Sucres= 19,78g Prot=28,96g Fibra= 11,90g
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor Lenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Macarrons a la siciliana: amb tomàquet i olives negres Llom a l'allet amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Truita d'espinaçs i formatge amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Peix fresc amb tomàquet i olives Iogurt natural Boisans	E= 734,20Kcal Lípids= 23,48g Saturats= 6,00g HdC= 82,30g Sucres= 21,40g Prot=27,26g Fibra= 13,24g

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

DI29

Dt30

Dc01

Dj02

Dv03

Patates amb espinacs i carbassa

Fingers de gall d'idni casolans amb amanida

Peça de fruita de temporada

Wok de pasta amb hortalisses i daus de salmó amb salsa de soja i sèsam

Peça de fruita de temporada

DI06

Dt07

Dc08

Dj09

Dv10

Arròs amb pistó i bacallà

Amanida

Peça de fruita de temporada

Trio de cols gratinades

Patates farcides de bolonyesa vegetal

Peça de fruita de temporada

Cigrons amb all i julivert

Bistec de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

Llacets de pasta amb salsa de festucs

Remenat d'ou amb verduretes i amanida

logurt de maduixa

Crema de carbassó

Conill a l'allet amb amanida

logurt natural

DI13

Dt14

Dc15

Dj16

Dv17

Arròs saltat amb hortalisses i gambetes

Peça de fruita de temporada

Mix de verdures al forn

Gall d'indi rostit

logurt natural

Amanida de pasta

Hummus de mongeta blanca i remolatxa amb crudités i pa de pita

Peça de fruita de temporada

Pèsols amb patates

Llom amb poma

Peça de fruita de temporada

Gaspatxo amb crostons

Ous estrellats

Peça de fruita de temporada

DI20

Dt21

Dc22

Dj23

Dv24

Amanida complerta amb vinagreta cítrica

Broquetes de carn de porc amb patates

Peça de fruita de temporada

Cigrons saltats amb pebrot vermell

Truita de pernil dolç amb amanida

Peça de fruita de temporada

Crema de verdures

Mandonguilles de soja amb salseta

Peça de fruita de temporada

Arròs salvatge amb xampinyons i carbassó

Pollastre al curri

Peça de fruita de temporada

Tallarines saltats amb verduretes

Lluç orly amb amanida

logurt natural

DI27

Dt28

Dc29

Dj30

Dv31

Crema de meló amb menta

Nuggets casolans de pollastre amb amanida

logurt natural

Amanida de quinoa amb cherris, rúcula, mozzarella i tonyina

Peça de fruita de temporada

Tomàquets farcits d'arròs amb heura i sofregit de verdures

Peça de fruita de temporada

Espirals amb oli i orenga i formatge ratllat

Remenat d'ou amb carbassó i alls tendres

Peça de fruita de temporada

Verdures rostides amb salsa romesco

Bistec de vedella amb patata al caliu

Peça de fruita de temporada