

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Dl27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Dl03 Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dt04 Minestra de verdures Cuixa de pollastre al forn amb cogombre amanit logurt natural Ubach 	Dc05 Crema de carbassó Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj06 Espaguetis amb pesto Peix al forn amb llimona, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dv07 Amanida de patata Vedella a la jardineria Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 764,53Kcal Lípids= 27,11g Saturats= 6,26g HdC= 82,53g Sucres= 20,67g Prot= 29,18g Fibra= 12,03g
Dl10 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt11 Patates estofades amb verdures Botifarra amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats Peix amb suquet Peça de fruita de temporada	Dj13 Crema de porros amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dv14 Amanida de pasta Calamars arrebossats casolans al forn amb bastonets de pastanaga logurt natural Boians 	Mitjana diària de nutrients E= 731,51Kcal Lípids= 20,03g Saturats= 5,08g HdC= 84,94g Sucres=20,70g Prot=32,00g Fibra= 13,18g
Dl17 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt18 Mongeta estofada Truita de patates amb enciam i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dc19 MENÚ Solidari i de FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives Gelats de pal 	Dj20 Arròs amb pastanaga i blat de moro Peix al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dv21 Mongeta tendra amb patata Llom amb all i julivert amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 760,24Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 5,37g HdC= 87,44g Sucres= 21,17g Prot=31,26g Fibra= 12,67g

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

MENÚ Solidari i de FI DE CURS
Dimecres 19: **pavelló de la victòria**

Un lloc per cuidar la vida

*El dia del menú solidari, Tresmes destinarà 1€ de cada menú a la fundació Enriqueta Villavecchia i pel pavelló de la victòria

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

DI27

Dt28

Dc29

Dj30

Dv31

DI03

Amanida completa de pasta de colors amb daus de pollastre

Peça de fruita de temporada

Dt04

Mongeta tendra amb patata

Bacallà a l'all cremat

Peça de fruita de temporada

Dc05

Amanida de rúcula amb formatge feta i tomàquets xerris

Bistec de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dj06

Crema de llegums amb pipes

Truita de patates amb amanida

logurt de natural

Dv07

Quinoa amb hortalisses de temporada, cigrons i curri

Peça de fruita de temporada

DI10

Pèsols amb pernil

Sípia amb all i julivert i amanida

logurt de maduixa

Dt11

Llacets de pasta amb olivada

Ous farcits amb tonyina i maionesa

Peça de fruita de temporada

Dc12

Arròs al vapor amb carbassó

Conill rostit amb picada de pinyons

Peça de fruita de temporada

Dj13

Ensaladilla alemanya de patata

Falafel casolans de cigrons

Peça de fruita de temporada

Dv14

Amanida d'alvocat

Tacos de vedella amb pebrots i formatge

Peça de fruita de temporada

DI17

Arròs amb xampinyons

Pit de pollastre amb farigola

Peça de fruita de temporada

Dt18

Minestra de verdures amb allet

Llobarro a la marinera

Peça de fruita de temporada

Dc19

Rotllet d'enciam amb hummus

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dj20

Gaspatxo de síndria amb crostons

Bistec de vedella amb patates rosses

logurt de natural

Dv21

Amanida de tomàquet

Pizzetes casolanes de bolonyesa de soja

Peça de fruita de temporada