

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
dl09 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	dt10 Llenties estofades Llom amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	dc11 Peça de fruita de temporada	dj12 Espaguetis al pesto d'alfàbrega  Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  Peça de fruita de temporada	dv13 Vichyssoise  Pollastre rostit amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 799,79Kcal Lípids= 28,22g Saturats= 5,34g HdC= 86,08g Sucres= 20,86g Prot= 32,26g Fibra= 10,81g
dl16 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	dt17 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja  Peix al forn amb tomàquet amanit  logurt natural Ubach 	dc18 Cigrons amb carbassó Daus de pollastre amb farigola, enciam i olives  Peça de fruita de temporada	dj19 Mongeta tendra amb patates Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	dv20 Amanida de pasta  Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 738,63Kcal Lípids= 23,87g Saturats= 5,05g HdC= 88,51g Sucres=21,10g , Prot=32,10g Fibra= 14,57g
dl23 Paella de verdures Calamars casolans a la romana amb enciam i cogombre  Peça de fruita de temporada	dt24 Crema de carbassó Fricandó de vedella amb patates  Peça de fruita de temporada	dc25 Macarrons amb tomàquet i orenga  Peix al forn amb llimona i bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	dj26 Mongeta blanca amb pastanaga Truita de formatge amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	dv27 Verdura tricolor Pollastre al forn amb enciam i blat de moro  logurt natural Boisans 	Mitjana diària de nutrients E= 696,35Kcal Lípids= 24,32g Saturats= 5,71g HdC= 87,13g Sucres= 19,21g Prot=30,76g Fibra= 11,25g
dl30 Bròquil amb patates Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients E= 757,04Kcal Lípids= 30,32g Saturats= 5,07g HdC= 74,90g Sucres= 20,34g Prot=30,84g Fibra= 15,47g

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

dl02

dt03

dc04

dj05

dv06

dl09

Crema de meló amb pernil

Daus de gall d'indi al curri amb cus cus

Peça de fruita de temporada

dt10

Amanida de patata

Ous durs farcits

Peça de fruita de temporada

dc11

dj12

Minestra de verdures saltades a l'allet

Rap a la marinera amb cloïsses

Peça de fruita de temporada

dv13

Arròs saltat amb hortalisses, cigrons i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

dl16

Wok de quinoa amb pastanaga i albergínia

Conill rostit

Peça de fruita de temporada

dt17

Graellada de verdures

Truita de patates amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc18

Galets amb olivada i formatge ratllat

Salmó a la papillota amb verduretes

Peça de fruita de temporada

dj19

Arròs pilaf

Falafel de cigrons amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv20

Crema de porros

Broqueta de carn amb ximixurri

Peça de fruita de temporada

dl23

Coliflor amb patata

Gall d'indi amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

dt24

Llenties saltades amb carbassó

Truita de tonyina amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc25

Crema de verdures

Llom adobat amb amanida

logurt natural

dj26

Arròs tres delícies

Rap amb salsa verda

Peça de fruita de temporada

dv27

Espaguetis amb pebrot de tres colors i bolonyesa vegetal

Peça de fruita de temporada

dl30

Arròs amb carbassó, pastanaga, pèsols i truita

Peça de fruita de temporada

dt01

dc02

dj03

dv04