

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Dl30	Dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Cigrons estofats Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb ceba i poma logurt natural Ubach	Espaguetis a la carbonara Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 746,73Kcal Lípids= 29,22g Saturats= 5,15g HdC= 86,22g Sucres= 22,16g Prot= 32,73g Fibra= 14,58g
dl07	Dt08	Dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
Macarrons al pesto Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques amb espinacs Gall dindi adobat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Llom amb salsa de mostassa Peça de fruita de temporada	Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) Peix amb suquet i patates Peça de fruita de temporada	Col amb patata i virutes de pernil Aletes de pollastre a l'allet amb bastonets de pastanaga logurt natural Boisans	E= 760,92Kcal Lípids= 23,69g Saturats= 5,66g HdC= 81,13g Sucres= 22,34g Prot= 32,97g Fibra= 15,96g
Dl14	Dt15	Dc16	Dj17	Dv18	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana Truita de formatge amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Sopa de fideus Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural La Fageda	Llenties amb carbassó Peix amb all i julivert amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	E= 770,64cal Lípids= 26,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres=21,77g , Prot=29,63g Fibra= 14,89g
Dl21	dt22	dc23	dj24	dv25	Mitjana diària de nutrients
Pasta gratinada amb beixamel Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre a la farigola amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Truita de moniato i bastonets de pastanaga logurt natural Ubach	Cigrons estofats Pollastre amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	E= 738,31cal Lípids= 27,30g Saturats= 5,66g HdC= 80,52g Sucres= 20,38g Prot=30,10g Fibra= 12,73g
Dl28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures Ous al forn amb tomàquet gratinats Peça de fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pistons Llom amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Peix fresc amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Pollastre al forn amb compota de poma i tomàquet amanit Peça de fruita de temporada		E= 733,38Kcal Lípids= 30,55g Saturats= 5,31g HdC= 79,67g Sucres= 20,39g Prot=28,49g Fibra= 11,54g

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

DI30

Dt01

Coliflor amb patates
Peix al forn amb ceba
Peça de fruita de temporada

dc02

Fideus amb verdures
Hummus de llegums amb crudités
Peça de fruita de temporada

dj03

Pèsols saltats amb pernil
Conill a l'allet
Peça de fruita de temporada

dv04

Amanida de quinoa
Broqueta de gall d'indi
logurt natural

dl07

Panatxé de verdures
Bistec de vedella amb daus de patates
Peça de fruita de temporada

Dt08

Arròs pilaf amb xampinyons
Llenguado amb llimona i amanida
logurt begut

Dc09

Llenties saltades amb carbassó
Ous a la planxa amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dj10

Sopa juliana
Gall d'indi rostit amb verdures
Peça de fruita de temporada

Dv11

Pasta amb verdures, bolonyesa vegetal i sofregit de verdures
Peça de fruita de temporada

DI14

Rissoto d'espàrrecs
Cuixa de pollastre al forn amb suquet
Peça de fruita de temporada

Dt15

Amanida de galets freds amb salsa rosa
Llagostins a la planxa amb sal i pebre
Peça de fruita de temporada

dc16

Crema de llegums amb pipes
Hamburguesa de verdures amb amanida
logurt natural

dj17

Amanida verda
Trita paisana amb pa amb tomàquet
Peça de fruita de temporada

Dv18

Verdures en tempura
Carn de porc amb ceba caramel·litzada
Peça de fruita de temporada

DI21

Crema de carbassó
Llom amb formatge
Peça de fruita de temporada

dt22

Espirals al pesto
Llobarro amb verdures a la papillota
Peça de fruita de temporada

dc23

Pèsols amb patates
Tires de gall dindi amb salsa barbacoa
Peça de fruita de temporada

dj24

Verdures al forn
Torrada de pagès amb hummus
Kèfir

dv25

Tomàquets farcits d'arròs i tonyina
Trita de formatge amb amanida
Peça de fruita de temporada

DI28

Mongeta blanca amb all i julivert
Pit de pollastre amb farigola i amanida
Peça de fruita de temporada

Dt29

Minestra de verdures
Trita de tonyina amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dc30

Arròs al forn amb pebrot, carxofes i conill
Peça de fruita de temporada

Dj31

Espaguetis amb verdures, daus de salmó, sèsam i salsa de soja
Natilles

dv01