

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Dl28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 Festiu	Mitjana diària de nutrients
dl04 Bròquil amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt05 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dc06 Crema de carbassó amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet amanit logurt natural Ubach	Dj07 Brou vegetal amb pistons Estofat de vedella amb patates Peça de fruita de temporada	Dv08 Cigrons estofats Truita de carbassa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 706,82Kcal Lípids= 21,92g Saturats= 4,43g HdC= 77,67g Sucres= 20,40g Prot= 34,34g Fibra= 11,01g
Dl11 Arròs amb salsa de xampinyons Croquetes de pollastre amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt12 Mongeta tendra amb patata Llom amb all i julivert amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc13 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj14 Espirals amb verduretes i salsa de soja Peix fresc amb tomàquet amanit logurt natural Boians	Dv15 Crema de pastanaga Pollastre guisat Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 756,67cal Lípids= 30,09g Saturats= 7,50g HdC= 74,95g Sucres=21,66g , Prot=30,77g Fibra= 13,48g
Dl18 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dt19 Mongeta amb verdures Fajitas de pollastre amb verduretes i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc20 Minestra de verdures Peix a la marinera amb enciam i olives logurt natural La Fageda	Dj21 Arròs a la cassola Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv22 Crema de coliflor Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 738,34cal Lípids= 28,11g Saturats= 4,97g HdC= 75,67g Sucres= 22,21g Prot=31,97g Fibra= 12,56g
Dl25 Crema de verdures amb crostons Botifarra amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt26 Cigrons amb espinacs Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dc27 Sopa amb pistons Aletes de pollastre amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj28 Patates estofades Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv29 Menú Xina Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç i truita) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja Gelatina de maduixa	Mitjana diària de nutrients E= 706,91cal Lípids= 26,80g Saturats= 6,38g HdC= 63,99g Sucres= 19,99g Prot=34,91g Fibra= 9,64g
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

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01
dl04 Amanida variada Llom amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Dt05 Verdures rostides Truita de patates amb amanida logurt natural	Dc06 Mongetes blanques amb all i julivert Llobarro al forn amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj07 Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, olives, brots de soja i pèsols Peça de fruita de temporada	Dv08 Fideus amb verdures i daus de pollastre amb salsa de soja Peça de fruita de temporada
DI11 Pèsols saltats amb pernil Remenat d'ou amb verdures i amanida Peça de fruita de temporada	Dt12 Galletes al pesto Hamburguesa de llegum casolana amb amanida Peça de fruita de temporada	Dc13 Crema de verdures Bistec de vedella amb pebrot escalivat Peça de fruita de temporada	Dj14 Mix de verdures al wok Conill a l'allet Peça de fruita de temporada	Dv15 Arròs al vapor amb verdures Peix a la marinera logurt de sabor
DI18 Crema de carbassó Crestes de carn amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt19 Arròs amb pastanaga, carbassó i truita Peça de fruita de temporada	Dc20 Cuscús amb verdures de temporada i cigrons al curri Peça de fruita de temporada	Dj21 Bròquil amb patata Gall d'indi rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dv22 Amanida de quinoa amb hortalisses fresques i tonyina logurt begut
DI25 Rissoto d'espàrrecs Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt26 Panatxé de verdures Escalopins de vedella amb all i julivert amb amanida logurt natural	Dc27 Llenties saltades amb carbassó Truita de pernil amb amanida Peça de fruita de temporada	Dj28 Espirals amb salsa de carbassa Daus de gall d'indi especiats amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv29 Amanida variada Pa torrat amb hummus de cigrons i guacamole crudités Peça de fruita de temporada