

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Halal

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 <b>Festiu</b>	Mitjana diària de nutrients
<p><b>dl04</b></p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt05</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peix al forn amb blat de moro i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc06</b></p> <p>Crema de carbassó amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural Ubach</p>	<p><b>Dj07</b></p> <p>Brou vegetal amb pistons</p> <p>Estofat de vedella amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dv08</b></p> <p>Cigrons estofats (sense porc)</p> <p>Truita de carbassa amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 706,82Kcal Lípids= 21,92g Saturats= 4,43g HdC= 77,67g Sucres= 20,40g Prot= 34,34g Fibra= 11,01g</p>
<p><b>DI11</b></p> <p>Arròs amb salsa de xampinyons</p> <p>Croquetes de pollastre amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt12</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Gall d'indi amb all i julivert amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc13</b></p> <p>Llenties estofades (sense porc)</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dj14</b></p> <p>Espirals amb verdures i salsa de soja</p> <p>Peix fresc amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural Boisans</p>	<p><b>Dv15</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre guisat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 756,67cal Lípids= 30,09g Saturats= 7,50g HdC= 74,95g Sucres=21,66g, Prot=30,77g Fibra= 13,48g</p>
<p><b>DI18</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt19</b></p> <p>Mongeta amb verdures</p> <p>Fajitas de pollastre amb verdures i enciam i remolatxa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc20</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Peix a la marinera amb enciam i olives</p> <p>logurt natural La Fageda</p>	<p><b>Dj21</b></p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Llenties amb pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dv22</b></p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella amb salsa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 738,34cal Lípids= 28,11g Saturats= 4,97g HdC= 75,67g Sucres= 22,21g Prot=31,97g Fibra= 12,56g</p>
<p><b>DI25</b></p> <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Botifarra de pollastre amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt26</b></p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita de patates amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc27</b></p> <p>Sopa d'au amb pistons</p> <p>Aletes de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dj28</b></p> <p>Patates estofades</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dv29</b> <b>Menú Xina</b></p> <p>Arròs tres delícies (pastanaga i truita)(sense pernil dolç)</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja</p> <p>Gelatina de maduixa</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 706,91cal Lípids= 26,80g Saturats= 6,38g HdC= 63,99g Sucres= 19,99g Prot=34,91g Fibra= 9,64g</p>

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