

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Lledoner

DI02 Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt03 Arròs amb verdures Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dc04 Espaguetis amb salsa de carbassa Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Dj05 Festiu	Dv06 Festiu	Mitjana diària de nutrients E= 775,32Kcal Lípids= 28,15g Saturats= 7,69g HdC= 74,86g Sucres= 21,20g Prot= 36,50g Fibra= 10,76g
dl09 Bròquil amb patata Canelons de carn gratinats Peça de fruita de temporada	Dt10 Arròs caldós amb verdures Peix al forn amb tomàquet i olives negres logurt natural Ubach	Dc11 Espirals al pesto Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj12 Mongetes estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv13 Crema de verdures Pernilets de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 743,48Kcal Lípids= 23,40g Saturats= 4,01g HdC= 85,22g Sucres= 23,40g Prot= 29,35g Fibra= 15,28g
Dv16 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt17 Crema de coliflor Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc18 Cigrons amb verdures Peix amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj19 Dinar de nadal Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes, orellanes i patates Torrons de Nadal	Dv20 Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 699,45cal Lípids= 25,15g Saturats= 4,98g HdC= 75,30g Sucres=20,11g , Prot=34,50g Fibra= 13,64g
DI23	Dt24	Dc25	Dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients

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

DI02

Amanida de pasta amb pebrot, tomàquet, olives i tonyina

Peça de fruita de temporada

Dt03

Crema de llegums amb pipes

Ous estrellats

Peça de fruita de temporada

Dc04

Col amb patata i pernil

Llom amb pinya

Peça de fruita de temporada

Dj05

Dv06

DI09

Cigrons saltats amb quinoa, pastanaga i albergínia

Peça de fruita de temporada

Dt10

Patates amb bledes a l'allet

Pollastre al curri

logurt natural

Dc11

Crema de carxofes

Sardines al forn amb all i julivert

Peça de fruita de temporada

Dj12

Sopa d'arròs

Bistec a la planxa amb albergínia

Peça de fruita de temporada

Dv13

Amanida de pasta amb pastanaga, tomàquet, blat de moro i truita

Peça de fruita de temporada

DI16

Panatxé de verdures

Gall d'indi amb salseta

Peça de fruita de temporada

Dt17

Espaguetis amb tires de pebrot i ceba amb salsa de soja i daus de salmó amb sèsam

Peça de fruita de temporada

Dc18

Crema de carbassó

Carn magra de porc amb salsa de mostassa

Peça de fruita de temporada

Dj19

Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques especiat

Peça de fruita de temporada

Dv20

Pèsols amb pernil

Truita de patates amb amanida

Peça de fruita de temporada

DI23

Dt24

Dc25

Dj26

Dv27