



MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Cigrans amb bledes Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	E= 771,83Kcal Lípid= 24,35g Saturats= 4,63g HdC= 93,52g Sucres= 23,63g Prot= 33,50g Fibra= 14,59g
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita d'espínacs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Arròs saltejat amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	Minestra de verdures Llom arrebossat amb tomàquet amanit logurt natural Boians	Fideus a la cassola Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 739,88cal Lípid= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres=21,29g , Prot=30,79g Fibra= 15,83g
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Crema de pastanaga Mandonguilles mixtes amb salseta Peça de fruita de temporada	Cigrans estofats Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga logurt natural Ubach	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata Gall d'indi guisat amb pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 742,32cal Lípid= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot=30,74g Fibra= 13,90g
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de verdura amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassó Peix amb all i oli gratinat amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Menú Perú Sopa de pollastre amb fideus, vegetals i pèsols Tires de llom saltejat amb pebrot i patates fregides Natilles	Arròs amb carxofes Truita de formatge amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 746,43cal Lípid= 25,67g Saturats= 6,50g HdC= 81,03g Sucres= 20,31g Prot=28,93g Fibra= 12,96g

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

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03
dl06	Dt07	Dc08 Col amb patata amb pernil Conill rostit amb picada d'ametlles Peça de fruita de temporada	Dj09 Arròs al forn de verdures amb gambetes Peça de fruita de temporada	Dv10 Amanida de tomàquet Triologia d'humus amb pa de pita Peça de fruita de temporada
DI13 Arròs al vapor amb pastanaga Bistec amb salsa de pebre Peça de fruita de temporada	Dt14 Sopa amb estrelles Hamburguesa casolana de cigrons amb amanida Peça de fruita de temporada	Dc15 Panatxé de verdures Rap amb suquet i patates panaderes Peça de fruita de temporada	Dj16 Llacets al pesto Trita d'albergínia amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv17 Pèsols a l'allet Pollastre rostit amb xips de moniato iogurt natural
DI20 Espaguetis amb verdures i daus de salmó amb salsa de soja Peça de fruita de temporada	Dt21 Verdura tricolor Broqueta de carn magra especiada amb amanida iogurt grec	Dc22 Llenties saltades amb quinoa, carbassa i porro Peça de fruita de temporada	Dj23 Crema de pèsol i carbassó Cuixa de pollastre amb patates Peça de fruita de temporada	Dv24 Wok d'arròs amb variat d'hortalisses i truita Peça de fruita de temporada
DI27 Arròs pilaf Conill amb salseta Peça de fruita de temporada	Dt28 Cigrons amb pastanaga Remenat d'ou amb tonyina i amanida Peça de fruita de temporada	Dc29 Amanida de galets Pit de pollastre a la llimona amb tomàquet al forn Peça de fruita de temporada	Dj30 Mongeta tendra amb patata i ceba potxada Orada al forn amb salsa verda Peça de fruita de temporada	Dv31 Crema de carbassa Croquetes vegetals amb amanida iogurt natural