



MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Dl03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Espaguetis amb verdures i salsa de soja Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i olives Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs saltat tres verdures (pastanaga, pèsols i bròquil) Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural La Fageda	E= 727,63Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,63g HdC= 87,34g Sucres= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,90g
Dl10	Dt11	Dc12	Dj13	Dv14	Mitjana diària de nutrients
Arròs a la cassola Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Tres verdures amb patates Llom amb all i julivert amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach	Escudella (fideus, cigrons, col i pastanaga) Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 759,77Kcal Lípids= 23,28g Saturats= 4,15g HdC= 84,36g Sucres= 22,28g Prot= 33,75g Fibra= 16,77g
Dv17	Dt18	Dc19	Dj20	Dv21	Mitjana diària de nutrients
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de calçots amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Hamburguesa mixta amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Daus de pollastre amb ceba caramel·litzada Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic Boians	E= 693,22cal Lípids= 21,36g Saturats= 3,86g HdC= 73,92g Sucres=20,26g , Prot=32,54g Fibra= 13,16g
Dl24	Dt25	Dc26	Dj27 Dijous Gras	Dv28 Menú CARNIVAL	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Coliflor gratinada Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Peix fresc al forn amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Brou amb pistons Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Natilla de xocolata "La Fageda"	E= 736,89cal Lípids= 27,96g Saturats= 5,15g HdC= 80,09g Sucres=20,10g , Prot=32,06g Fibra= 16,21g

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

DI03

Verdures al forn amb salsa tzatziki
Magre de porc amb salsa
Peça de fruita de temporada

Dt04

Arròs amb xampinyons
Filet de gall amb llimona i amanida
Kèfir

Dc05

Crema de pèsols amb pernil
Truita de patates amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dj06

Amanida de brots verds
Pizza
Peça de fruita de temporada

Dv07

Brou de peix amb galets
Hummus amb bastonets de pastanaga i carbassó
Peça de fruita de temporada

DI10

Crema de verdures
Conill rostit amb tomàquet i ceba
logurt natural

Dt11

Espirals amb verduretes i daus de salmó amb salsa de soja i llavors de sèsam
Peça de fruita de temporada

Dc12

Arròs provençal amb herbes aromàtiques
Hamburguesa de llegum casolana amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dj13

Cigrons amb all i julivert
Remenat d'ou amb espinacs i amanida
Peça de fruita de temporada

Dv14

Col amb patata trinxat
Bistec de vedella amb salsa de pebre
Peça de fruita de temporada

DI17

Panatxé de verdures amb patata
Broqueta de gall dindi especiada amb edamames
Peça de fruita de temporada

Dt18

Arròs al forn de verduretes i mongetes blanques
Peça de fruita de temporada

Dc19

Llacets al pesto d'espinacs
Truita de carxofes amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dj20

Crema de carbassa
Daus de vedella amb patates
logurt de sabors

Dv21

Pèsols amb patates i pernil
Lluç al forn amb amanida
Peça de fruita de temporada

DI24

Arròs al vapor
Sardines amb all i julivert al forn amb verduretes
logurt natural

Dt25

Llenties saltades amb carbassó
Remenat d'ou amb formatge i amanida
Peça de fruita de temporada

Dc26

Crema de porros
Cuixa de pollastre amb xampinyons
Peça de fruita de temporada

Dj27

Mongeta tendra amb patata
Llom adobat amb amanida
Peça de fruita de temporada

Dv28

Amanida d'espinacs crus i taronja
Falafel de cigrons amb xips
Macedònia de fruites natural