



## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Halal

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dl03</b><br>Espaguetis amb verdures i salsa de soja<br><br>Truita de carbassó amb tomàquet amb enciam i olives<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>Dt04</b><br>Crema de coliflor<br>Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga<br><br>Peça de fruita de temporada                 | <b>Dc05</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>Fricandó de vedella<br><br>Peça de fruita de temporada                                 | <b>Dj06</b><br>Cigrons estofats (sense porc)<br>Peix fresc amb cogombre amanit<br><br>Peça de fruita de temporada                                 | <b>Dv07</b><br>Arròs saltat tres verdures (pastanaga, pèsols i broquil)<br>Gall dindi amb salsa de mostassa<br><br>Iogurt natural La Fageda<br>                 | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 727,63Kcal<br>Lípids= 26,59g<br>Saturats= 6,63g<br>HdC= 87,34g<br>Sucres= 21,82g<br>Prot= 30,76g<br>Fibra= 13,90g |
| <b>Dl10</b><br>Arròs a la cassola<br>Llenties estofades (sense porc)<br>Peça de fruita de temporada                                                  | <b>Dt11</b><br>Tres verdures amb patates<br>Gall dindi amb all i julivert amb enciam i remolatxa<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>Dc12</b><br>Mongetes estofades (sense porc)<br>Truita de formatge amb bastonets de pastanaga<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>Dj13</b><br>Crema de carbassó amb crostons<br><br>Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro<br><br>Iogurt natural Ubach<br>                | <b>Dv14</b><br>Escudella d'au (fideus, cigrons, col i pastanaga)<br><br>Peix amb samfaina<br><br>Peça de fruita de temporada                                    | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 759,77Kcal<br>Lípids= 23,28g<br>Saturats= 4,15g<br>HdC= 84,36g<br>Sucres= 22,28g<br>Prot= 33,75g<br>Fibra= 16,77g |
| <b>Dv17</b><br>Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat<br><br>Truita de calçots amb enciam i olives<br><br>Peça de fruita de temporada             | <b>Dt18</b><br>Bròquil amb patates<br>Hamburguesa d'au amb cogombre amanit<br><br>Peça de fruita de temporada                       | <b>Dc19</b><br>Crema de carbassa<br>Daus de pollastre amb ceba caramel·litzada<br>Peça de fruita de temporada                      | <b>Dj20</b><br>Llenties estofades (sense porc)<br>Peix fresc amb tomàquet amanit<br><br>Peça de fruita de temporada                               | <b>Dv21</b><br>Arròs amb verdures<br>Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br><br>Iogurt natural ecològic Boians<br>                            | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 693,22cal<br>Lípids= 21,36g<br>Saturats= 3,86g<br>HdC= 73,92g<br>Sucres=20,26g ,<br>Prot=32,54g<br>Fibra= 13,16g  |
| <b>Dl24</b><br>Crema de verdures<br>Lasanya vegetal<br><br>Peça de fruita de temporada                                                               | <b>Dt25</b><br>Coliflor gratinada<br><br>Vedella amb salsa<br>Peça de fruita de temporada                                           | <b>Dc26</b><br>Cigrons amb espinacs<br>Peix fresc al forn amb enciam i olives negres<br><br>Peça de fruita de temporada            | <b>Dj27</b><br><i>Dijous Gras</i><br>Brou d'au amb pistons<br><br>Truita de patates amb bastonets de pastanaga<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dv28</b><br><i>Menú CARNAVAL</i><br>Arròs amb tomàquet<br>Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa<br><br>Natilla de xocolata "La Fageda"<br> | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 736,89cal<br>Lípids= 27,96g<br>Saturats= 5,15g<br>HdC= 80,09g<br>Sucres=20,10g ,<br>Prot=32,06g<br>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