

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pistons ECO Pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural ecològic Boians	Lenties de Km.0 estofades Peix al forn amb llimona amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb salsa de mostassa Peça de fruita de temporada	E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres= 20,99g Prot= 32,39g Fibra= 13,91g
DI07	Dt08	Dc09	Dj10	Dv11	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures amb crostons Lasanya vegetal (proteïna vegetal ECO) Peça de fruita de temporada	Patates amb bledes a l'allet Ales de pollastre amb tomàquet i ceba logurt natural Ubach	Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Cigrons ECO amb carbassa Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Espirals ECO al pesto i formatge ratllat Peix fresc amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
DI14	Dt15	Dc16	Dj17	Dv18	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	
DI21	Dt22	Dc23	Dj24	Dv25	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita de carbassó amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	MENÚ Sant Jordi Sopa amb pasta ECO Llibrets de llom amb enciam i cogombre Plàtan amb xocolata	Crema de pastanaga Peix a la marinera amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verduretes Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 770,64cal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 14,09g
DI28	Dt29	Dc30	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
Macarrons ECO amb tomàquet i orenga Lenties de Km.0 amb verduretes Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Fricandó de vedella a la jardineria Peça de fruita de temporada	Cigrons de Km.0 amb espinacs Peix al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada			E= 837,36kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot= 36,61g Fibra= 15,19g

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

DI31

Dt01

Crema de fonoll

Conill a la papillota amb herbes aromàtiques

Peça de fruita de temporada

dc02

Trinxat de la Cerdanya

Hamburguesa de llegums amb endívies a la planxa

Peça de fruita de temporada

dj03

Quinoa saltejada amb porro, pèsols i espàrrecs i carn de vedella al Ras el Hanout

Peça de fruita de temporada

dv04

Espaguetis amb saltejat de tirabecs, pastanaga, pebrot i ceba amb salsa de soja

Seitons fregits
iogurt natural

DI07

Arròs integral amb hortalisses

Bistec de vedella amb xampinyons saltejats

Peça de fruita de temporada

Dt08

Pèsols ofegats

Truita d'albergínia amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dc09

Minestra de verdures amb patata

Gall Sant Pere a la mediterrània

Peça de fruita de temporada

Dj10

Patates saltades amb verduretes al curri

Cuixa de pollastre al forn

iogurt grec

Dv11

Crema de remolatxa

Tomàquets farcits de quinoa amb pistó

Peça de fruita de temporada

DI14

Dt15

dc16

Dj17

Dv18

DI21

dt22

Crema de verdures

Sèpia a la planxa amb all i julivert amb edamames

Peça de fruita de temporada

dc23

Mill amb verduretes

Hummus de cigrons amb crudités

Peça de fruita de temporada

dj24

Col llombarda saltejada amb patates

Gall d'indi a la planxa amb comí i farigola

Peça de fruita de temporada

dv25

Espirals amb cherrys, olives, formatge i alfàbrega

Ous a la planxa

Peça de fruita de temporada

DI28

Cors de carxofes

Truita de patates amb pa amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

Dt29

Amanida de tomàquet, ruca i mozzarella

Pasta amb carbassó i bolonyesa vegetal

Peça de fruita de temporada

Dc30

Arròs al vapor amb oli aromàtic i verduretes

Pollastre a la mostassa

Peça de fruita de temporada

Dj01

dv02