

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI03 Festiu 	Dt04 Macarrons al pesto Truita de pernil amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc05 Llenties amb carbassa Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dj06 Arròs amb salsa de xampinyons Peix al forn amb llimona amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv07 Col amb patata Llom adobat amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 705,09Kcal Lípids= 25,55g Saturats= 6,99g HdC= 73,67g Sucres= 21,26g Prot= 33,44g Fibra= 12,83g
DI10 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt11 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dj13 Sopa de galets Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic Boians 	Dv14 Crema de pastanaga amb crostons Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres= 20,77g Prot= 31,55g Fibra= 11,42g
DI17 Llenties estofades Calamars arrebossats al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt18 Gyozas de verdres Gall d'indi amb salsa de tomàquet i pèsols Peça de fruita de temporada	Dc19 Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dj20 Festa Major TRESMES Amanida de pasta Botifarra amb xips Gelat 	Dv21 Patates estofades Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres=21,74g , Prot=29,44g Fibra= 11,06g
DI24 Crema de verdres Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Dt25 Espaguetis amb tomàquet i orenga Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Dc26 Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj27 Mongetes estofades Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv28 Arròs a la marinera Truita de carbassó amb enciam i remolatxa logurt natural Ubach 	Mitjana diària de nutrients E= 729,95cal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot=31,61g Fibra= 12,85g
DI31 Crema de carbassó Mandonguilles mixtes a la jardineria Peça de fruita de temporada	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients E= 724,14cal Lípids= 29,41g Saturats= 4,66g HdC= 84,95g Sucres= 19,58g Prot=28,67g Fibra= 10,36g

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

Dt04

Crema de carbassó

Bistec de vedella amb escalivada

Peça de fruita de temporada

dc05

Pasta amb verdures, truita i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

dj06

Pèsols saltats amb pernil

Croquetes d'espínacs amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv07

Sopa d'arròs amb juliana

Rap a la marinera

Peça de fruita de temporada

DI10

Cus cús amb cigrons, pastanaga i albergínia amb curri

Peça de fruita de temporada

Dt11

Rissoto de carbassa

Remenat d'ou amb pernil i amanida

Peça de fruita de temporada

Dc12

Panató de verdures

Llom amb pinya

logurt grec

Dj13

Mongeta blanca amb all i julivert

Lluç amb pastanaga al vapor

Peça de fruita de temporada

Dv14

Amanida cèsar

Aletes de pollastre a la barbacoa amb patates fregides

Peça de fruita de temporada

DI17

Galets amb pistó

Pollastre al forn amb amanida

logurt natural

Dt18

Variat d'hummus amb pa de pita

Gall de Sant Pere al forn amb llimona i tomàquet amanit

Peça de fruita de temporada

dc19

Mix de verdures saltades

Hamburguesa casolana de llegums i quinoa

Peça de fruita de temporada

Dj20

Crema de porros

Truita paisana amb pa amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

Dv21

Amanida verda

Wrap integral al gust

Peça de fruita de temporada

DI24

Arròs al forn amb verdures i bacallà

Peça de fruita de temporada

dt25

Espàrrecs i xampinyons saltats

Conill amb daus de patata

logurt natural

dc26

Quinoa amb hortalisses, bolonyesa de soja i sofregit

Peça de fruita de temporada

dj27

Pasta amb olivada

Remenat de carxofes amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv28

Crema de llegums amb pipes

Gall d'indi amb salseta

Peça de fruita de temporada

DI31

Llenties amanides amb oli i pebre

Truita d'espínacs amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dt01

Dc02

Dj03

dv04