

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI28	Dt29	Dc30	Dj01 Festiu	Dv02 Festiu	Mitjana diària de nutrients
DI05	Dt06	Dc07	Dj08	Dv09	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures	Crema de carbassó	Bròquil amb patata	Fideus ECO a la cassola	Mongetes estofades	E= 765,75Kcal Lípids= 32,71g Saturats= 7,97g HdC= 74,66g Sucres= 20,809g Prot= 33,76g Fibra= 13,51g
Truita de formatge amb olives i blat de moro	Llom adobat amb cogombre amanit	Aletes de pollastre amb tomàquet amanit	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Daus de pollastre a la farigola i xampinyons	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural ecològic Boians	Peça de fruita de temporada	
DI12	Dt13	Dc14	Dj15	Dv16	Mitjana diària de nutrients
Tres verdures amb patata	Crema de verdures	Amanida de lleties de Km.0	Arròs amb tomàquet	Espirals ECO al pesto	E= 733,14Kcal Lípids= 25,00g Saturats= 5,23g HdC= 82,62g Sucres= 20,68g Prot= 34,33g Fibra= 15,55g
Hamburguesa mixta amb enciam i olives	Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit	Pollastre al forn amb cogombre amanit	Cigrons ECO amb verdures	Peix al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa	
Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI19	Dt20	Dc21	Dj22	Dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç i pèsol)	Crema de pastanaga	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat	Lleties de Km.0 saltades amb carbassó	Amanida alemanya amb pernil dolç	E= 722,38cal Lípids= 26,14g Saturats= 5,17g HdC= 83,10g Sucres= 22,07g Prot= 27,62g Fibra= 12,69g
Truita de carbassó amb enciam i cogombre	Estofat de gall d'indi	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Pollastre rostit amb poma i ceba	Salsitxes de porc amb enciam i olives negres	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Flam de vainilla La Fageda	
DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv30	Mitjana diària de nutrients
Vichyssoise amb crostons	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb pisto	Amanida de pasta ECO	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja	E= 809,65kcal Lípids= 25,55g Saturats= 5,91g HdC= 103,07g Sucres= 24,53g Prot= 30,16g Fibra= 14,23g
Pasta a la bolonyesa vegetal	Pollastre a l'allet amb tomàquet amanit	Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro	Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit	Vedella a la jardineria	
Peça de fruita de temporada	logurt natural La Fageda	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	

Menú Alemany

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

DI28

Dt29

Dc30

Dj01

Dv02

DI05

Minestra de verdres
Broqueta de gall d'indi
amb salsa teriyaki
logurt natural

Dt06

Llacets amb xerris,
alfàbrega i parmesà
Orada a la llimona amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

Dc07

Llenties saltades amb
verdures
Truita paisana amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

Dj08

Crema d'espàrrecs amb
virutes de pernil
Bistec de vedella amb
patates rosses
Peça de fruita de
temporada

Dv09

Arròs al vapor amb
pastanaga i porro
Hamburguesa de llegums
amb quina i amanida
Peça de fruita de
temporada

DI12

Mix d'humus amb
crudités i bastonets de
pa
Salmó a la taronja amb
cus cús
Peça de fruita de
temporada

Dt13

Arròs amb bolonyesa
vegetal i sofregit de
verdres
Peça de fruita de
temporada

dc14

Espaguetis amb
gambetes
Truita de carbassó amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

Dj15

Pèsols amb patata a
l'allet
Llom amb samfaina
Peça de fruita de
temporada

Dv16

Amanida de quinoa
Cuixa de pollastre amb
escalivada
logurt natural

DI19

Mongeta tendra amb
patata
Pollastre arrebossat amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dt20

Cigrons amb pesto
Remenat d'ou amb
tonyina i amanida
Peça de fruita de
temporada

dc21

Crema de verdres
Magra de porc amb salsa
logurt natural

dj22

Arròs saltat amb
verdres, curri i cigrons
Peça de fruita de
temporada

dv23

Fideus asiàtics amb
hortalisses i gambetes
Peça de fruita de
temporada

DI26

Arròs pilaf
Conill amb salsa de
verdres i pinyons
Peça de fruita de
temporada

Dt27

Amanida de llenties
Bacallà a la marinera
Peça de fruita de
temporada

Dc28

Sopa de peix
Pit de pollastre amb
amanida amb poma
Peça de fruita de
temporada

Dj29

Panatxé de verdres
Ous al plat amb patates
logurt natural

Dv30

Amanida de tomàquet
amb boles de mozzarella
Crem d'humus amb
enciam, pastanaga i
remolatxa
Peça de fruita de
temporada