

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI02 Llenties saltades amb pastanaga Mandonguilles mixtes amb salseta Peça de fruita de temporada	Dt03 Arròs mariner Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dc04 Crema de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Dj05 Amanida de patata Pollastre rostit amb enciam i cogombre amanit logurt natural ecològic Boisans	Dv06 Espaguetis al pesto Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 716,22Kcal Lípid= 21,80g Saturats= 4,01g HdC= 91,16g Sucre= 22,71g Prot= 29,77g Fibra= 13,52g
DI09 Crema de carbassó Estofat de vedella logurt natural Ubach	Dt10 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana casolans al forn amb enciam i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Dc11 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dj12 Amanida de pasta Ous gratinats amb tomàquet i patates Peça de fruita de temporada	Dv13 Cigrons amb espinacs i sofregit Fajita de pollastre amb verdures i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 741,11Kcal Lípid= 31,18g Saturats= 7,02g HdC= 74,41g Sucre= 19,57g Prot= 32,45g Fibra= 11,85g
DI16 Arròs amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Dt17 Bròquil amb patata Peix a la marinera Peça de fruita de temporada	Dc18 Empedrat de mongeta blanca Truita de patates amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Dj19 Amanida de pasta Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb xips Gelat	Dv20 Vichyssoise amb crostons Llom amb tomàquet amanit i olives negres Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 695,53Kcal Lípid= 23,65g Saturats= 6,13g HdC= 76,25g Sucre=22,71g Prot=33,28g Fibra= 17,58g
DI23	Dt24	Dc25	Dj26	Dv27	Mitjana diària de nutrients

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



El **dia 19 de juny** els infants gaudiran de la VII jornada solidària amb un menú i unes activitats especials. Tresmes destinarà 1€ de cada menú a la **fundació Xana**, la qual té com a missió oferir assistència integral i acompanyament a nens/es i joves afectats per malalties oncològiques i altres dolències greus, així com a les seves famílies.

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

Dl02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06
Amanida de pasta amb tonyina, gambetes i salsa rosa Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata a l'allet Conill al forn amb amanida logurt natural	Pèsols amb pernil Truita paisana amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs al forn amb verdures i mongeta blanca Peça de fruita de temporada	Amanida de tomàquets amb rúcula, mozzarella i pipes Llom amb patates fregides Peça de fruita de temporada
Dl09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13
Llenties amb all i julivert Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs amb amanida Peça de fruita de temporada	Amanida verda amb mango Broqueta de gall dindi adobada amb patata caliu Peça de fruita de temporada	Amanida de quinoa amb mix d'hortalisses Orada amb tomàquet al forn logurt natural	Arròs pilaf Hummus de mongeta blanca i remolatxa amb pa de pita Peça de fruita de temporada	Crema de meló Pizza al gust Peça de fruita de temporada
Dl16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20
Gaspaxo de síndria Cuixa de pollastre amb llimona i grapat de cus Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb oli aromàtic i formatge ratllat Bistec a la planxa amb amanida Peça de fruita de temporada	Amanida d'arròs amb pinya, pastanaga, blat de moro i tonyina vinagreta Peça de fruita de temporada	Amanida variada Albergínia farcida de bolonyesa vegetal gratinada Peça de fruita de temporada	Amanida de cigrons Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt natural
Dl23	Dt24	Dc25	Dj26	Dv27