

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Llenties amb carbassó Peix amb all i julivert amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Vedella amb salsa logurt natural Ubach Peça de fruita de temporada	Espirals amb verdures i tomàquet Fajitas amb hummus amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot= 30,54g Fibra= 15,37g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes a l'allet Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Gall dindi amb samfaina Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates i pernil Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb fideus Llom adobat amb enciam i remolatxa logurt natural La Fageda	E= 738,31Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 5,66g HdC= 80,52g Sucres= 20,38g Prot= 30,10g Fibra= 12,73g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de carbassa Peix al forn amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural Boisans	Arròs amb tomàquet Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	E= 770,64Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres=21,77g , Prot=29,63g Fibra= 14,89g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó amb crostons Botifarra amb tomàquet amanit logurt natural Ubach	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Cigrons caldosos Peça de fruita de temporada	Col amb patata Pollastre a la farigola amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verdures Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Peix fresc amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	E= 712,82Kcal Lípids= 24,21g Saturats= 5,41g HdC= 80,58g Sucres= 20,62g Prot=30,24g Fibra= 12,97g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Pèsols estofats amb patata Peix al forn amb all i oli gratinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	MENÚ CASTAWEEN Espaguetis al pesto Truita de moniato amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	Crema de carbassa Llom amb mostassa Peça de fruita de temporada	E= 770,52Kcal Lípids= 25,98g Saturats= 6,27g HdC= 79,69g Sucres= 21,36g Prot=30,66g Fibra= 14,37g

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

dl29

dt30

dc01

Fideus amb verdures al forn i mongetes seques

Amanida verda

Peça de fruita de temporada

dj02

Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i tonyina

Peça de fruita de temporada

dv03

Amanida de magrana

Broqueta de magra de porc amb patates

Peça de fruita de temporada

dl06

Crema de lletia vermella

Bistec de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt07

Graellada de verdures

Hamburguesa de llegums i quinoa casolana

Peça de fruita de temporada

dc08

Espaguetis amb verdures amb salsa teriyaki i truita

Kèfir

dj09

Arròs al vapor

Conill amb salsa de verdures

Peça de fruita de temporada

dv10

Amanida verda amb poma i formatge

Orada al forn amb patata

Peça de fruita de temporada

dl13

Arròs amb verduretes

Hummus amb crudités

Peça de fruita de temporada

dt14

Crema de verdures

Gall dindi amb llimona i amanida

logurt natural

dc15

Brou amb pasta

Sípia amb all i julivert i amanida

Peça de fruita de temporada

dj16

Pèsols saltats amb pastanaga i patata a l'allet

Remenat d'ou amb gambetes i carbassó i amanida

Peça de fruita de temporada

dv17

Torrada amb escalivada

Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

dl20

Galets amb tonyina i sofregit de verdures

Amanida variada

Peça de fruita de temporada

dt21

Panatxé de verdures

Bistec de vedella amb amanida

logurt grec

dc22

Bol de quinoa amb lleties i saltat de verduretes variades

Peça de fruita de temporada

dj23

Rissoto de bolets

Conill a l'allet

Peça de fruita de temporada

dv24

Amanida variada

Quiche de pernil i formatge

Peça de fruita de temporada

dl27

Sopa juliana

Gall dindi amb curri i amanida

Peça de fruita de temporada

dt28

Cigrons saltats amb carbassó i cus cus

Peça de fruita de temporada

dc29

Varietat de verdures al wok

Hamburguesa de vedella al plat amb patates

logurt natural

dj30

Cigrons amb all i julivert

Salmó a la papillota amb verduretes

Peça de fruita de temporada

dv31

Arròs amb xampinyons

Truita de formatge amb amanida

Peça de fruita de temporada