

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
dl08 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt09 Vichyssoise amb crostons Pollastre rostit amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dc10 Fideuà de peix Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	dj11 Festiu	dv12 Amanida de lleties Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 745,43Kcal Lípid= 27,74g Saturats= 6,50g HdC= 84,00g Sucres= 20,10g Prot= 20,10g Fibra= 13,71g
dl15 Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt16 Cigrons amb verdures Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc17 Crema de verdures Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	dj18 Mongeta tendra amb patates Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	dv19 Amanida de pasta Peix al forn amb llimona amb cogombre amanit logurt natural Ubach	Mitjana diària de nutrients E= 728,48Kcal Lípid= 24,94g Saturats= 5,37g HdC= 83,53g Sucres=20,74g , Prot=30,23g Fibra= 15,74g
dl22 Verdura tricolor Mandonguilles mixtes amb salseta Peça de fruita de temporada	dt23 Mongetes blanques estofades Aletes de pollastre amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc24 Crema de carbassó Estofat de gall dindi Peça de fruita de temporada	dj25 Macarrons amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv26 Arròs a la cassola Peix fresc amb enciam i remolatxa logurt natural ecològic Boisans	Mitjana diària de nutrients E= 774,55Kcal Lípid= 26,99g Saturats= 5,80g HdC= 83,65g Sucres= 22,87g Prot=39,66g Fibra= 15,88g
dl29 Arròs amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt30 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients E= 722,85Kcal Lípid= 27,05g Saturats= 6,64g HdC= 73,30g Sucres= 20,42g Prot=27,66g Fibra= 13,97g

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

dl01

dt02

dc03

dj04

dv05

dl08

Patates amb bledes a l'allet

Bistec de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt09

Cigrons amb all i julivert

Salmó a la taronja amb verdures

Peça de fruita de temporada

dc10

Crema de cogombre amb pernil

Daus de gall dindi amb especiats amb pèsols

Peça de fruita de temporada

dj11

dv12

Arròs al vapor amb verdures i ou passat per aigua

Peça de fruita de temporada

dl15

Gaspaxo amb crostons

Conill rostit amb patates

logurt natural

dt16

Llacets de pasta amb olivada

Bacallà amb samfaina

Peça de fruita de temporada

dc17

Llenties saltades amb carbassó

Remenat d'ou amb formatge i amanida

Peça de fruita de temporada

dj18

Amanida d'arròs amb tomàquet, olives, blat de moro i pollastre desfilat i rostit

Peça de fruita de temporada

dv19

Amanida

Variat d'humus amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

dl22

Amanida de pasta amb tomàquet, olives, pastanaga i gambetes amb salsa rosa

Peça de fruita de temporada

dt23

Patates farcides amb xampinyons i pistó

Truita de pernil amb amanida

logurt begut

dc24

Arròs amb cigrons, pebrot verd, pebrot vermell i ceba saltat amb salsa de soja

Peça de fruita de temporada

dj25

Crema de pèsols

Llom adobat amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv26

Amanida variada

Cuixa de pollastre amb patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dl29

Crema de pastanaga

Broquetes de gall dindi amb salsa teriyaki

logurt natural

dt30

Rotllets d'enciam amb hummus

Truita paisana amb pa amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

dc01

dj02

dv03