

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl03 Bròquil amb patates Fricandó de vedella  logurt natural Ubach 	dt04 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja   Truita de formatge amb cogombre amanit    Peça de fruita de temporada	dc05 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat   Mongetes amb verdures Peça de fruita de temporada	dj06 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	dv07 Cigrons estofats amb carbassa Peix fresc amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 701,11Kcal Lípids= 22,63g Saturats= 4,44g HdC= 74,68g Sucres= 20,49g Prot= 32,24g Fibra= 13,70g
dl10 Mongeta tendra amb patata Lasanya vegetal     Peça de fruita de temporada	dt11 Crema de porros amb crostons   Llom amb all i julivert i enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	dc12 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	dj13 MENÚ REGIONAL Madrid  “Cocido madrileño”   Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam i cogombre   Peça de fruita de temporada	dv14 Arròs a la cassola Estofat de gall dindi logurt natural ecològic Boisans 	Mitjana diària de nutrients E= 722,93Kcal Lípids= 27,19g Saturats= 6,38g HdC= 60,04g Sucres= 20,26g Prot= 33,39g Fibra= 13,56g
dl17 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dt18 Pèsols amb patates i pernil Pollastre rostit amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	dc19 Arròs amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa    Peça de fruita de temporada	dj20  Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burguer mixta amb panet i patates   logurt natural Ubach 	dv21 Espaguetis a la carbonara   Peix al forn amb llimona i bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 751,96Kcal Lípids= 26,98g Saturats= 4,95g HdC= 79,71g Sucres=20,99g , Prot=33,78g Fibra= 13,16g
dl24 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	dt25 Sopa de peix amb pasta   Cigrons saltats amb verdures i salsa de soja   Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor gratinada  Vedella a la jardineria Peça de fruita de temporada	dj27 Mongetes estofades amb pastanaga Peix fresc amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	dv28 Patates estofades Aletes de pollastre amb tomàquet amanit  logurt natural La Fageda 	Mitjana diària de nutrients E= 709,35Kcal Lípids= 23,56g Saturats= 5,66g HdC= 69,91g Sucres= 20,81g Prot=34,54g Fibra= 11,59g

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

dl03

Sopa d'estrelles
Hamburguesa de llegum casolana amb amanida
Peça de fruita de temporada

dt04

Crema de lleties
Cuixa de pollastre amb compota de poma
Peça de fruita de temporada

dc05

Wok de mix de verdures
Suquet de peix amb patates panaderes
Peça de fruita de temporada

dj06

Rissoto de bolets
Remenat d'ou amb espinacs i amanida
logurt natural

dv07

Amanida de tomàquet amb formatge feta
Broqueta de carn de porc amb patates
Peça de fruita de temporada

dl10

Arròs al vapor
Pit de pollastre amb pistó
Peça de fruita de temporada

dt11

Pasta amb verdures i salsa de soja
Llobarro al forn amb llimona i amanida
logurt begut

dc12

Pèsols amb patates i pastanaga
Bistec de vedella amb amanida
Peça de fruita de temporada

dj13

Verdures al forn especiades
Patata farcida de lleties amb sofregit
Peça de fruita de temporada

dv14

Amanida de mango
Pastís d'ou de pernil dolç i formatge amb pa amb tomàquet
Peça de fruita de temporada

dl17

Sopa juliana amb pasta
Conill a l'allet
logurt natural

dt18

Quinoa amb hortalisses i salsa de soja amb gambetes
Peça de fruita de temporada

dc19

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi especiats i saltats amb amanida
Peça de fruita de temporada

dj20

Arròs tres delícies casolà
Hummus amb crudités de verdures
Peça de fruita de temporada

dv21

Crema de verdures de tardor
Truita de patates amb amanida
Peça de fruita de temporada

dl24

Crema de bolets
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida
Peça de fruita de temporada

dt25

Panatxé de verdures al forn
Salmó a la papillota amb patates
Kéfir

dc26

Lleties amb carbassó, carbassa, ceba i cuscús
Peça de fruita de temporada

dj27

Arròs pilaf
Llom amb mostassa
Peça de fruita de temporada

dv28

Amanida de pasta tricolor amb tomàquet xerri, tàperes, ou dur, formatge de cabre i vinagre
Peça de fruita de temporada