

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Halal

| dl01                                                                                                                   | dt02                                                                                                          | dc03                                                                                                                 | dj04                                                                                                                           | dv05                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Llenties estofades amb carbassó</p> <p>Truita de patates amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Espirals integrals amb tomàquet</p> <p>Mongetes estofades</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>           | <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>      | <p>Arròs a la cassola</p> <p>Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>logurt natural La Fageda</p>                     | <p>E= 726,23Kcal<br/>Lípid= 25,83g<br/>Saturats= 6,18g<br/>HdC= 82,71g<br/>Sucres= 20,87g<br/>Prot= 30,34g<br/>Fibra= 15,99g</p> |
| dl08                                                                                                                   | dt09                                                                                                          | dc10                                                                                                                 | dj11                                                                                                                           | dv12                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                      |
| <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                   | <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Canelons de tonyina gratinats</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Cigrons caldosos amb espinacs</p> <p>Truita de moniato amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Macarrons integrals al pesto</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                               | <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                              | <p>E= 745,46Kcal<br/>Lípid= 20,88g<br/>Saturats= 4,47g<br/>HdC= 98,46g<br/>Sucres= 20,99g<br/>Prot= 20,99g<br/>Fibra= 17,04g</p> |
| dl15                                                                                                                   | dt16                                                                                                          | dc17                                                                                                                 | dj18                                                                                                                           | dv19                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                      |
| <p>Crema de carbassó</p> <p>Pasta a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                        | <p>Verdura tricolor</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>logurt natural Ubach</p>                                 | <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>  | <p><b>MENÚ nadal</b></p> <p>Sopa d'au de Nadal amb galets</p> <p>Pollastre rostit amb prunes, orellanes</p> <p>Raïm</p>        | <p>Pèsols amb patates i pernil</p> <p>Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>E= 695,79cal<br/>Lípid= 24,51g<br/>Saturats= 5,25g<br/>HdC= 76,62g<br/>Sucres= 22,69g<br/>Prot= 32,88g<br/>Fibra= 14,09g</p>  |
| dl22                                                                                                                   | dt23                                                                                                          | dc24                                                                                                                 | dj25                                                                                                                           | dv26                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                      |
| <p><b>Bones festes!</b></p>                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |

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