

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

| dl05                                                                                                                     | dt06                                                                                                                                     | dc07                                                                                                                                   | dj08                                                                                                                           | dv09                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                                        | <p>Macarrons amb tomàquet i orenga</p> <p>Croquetes de pollastre amb pastanaga i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de patates amb enciam i tomàquet</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                   | <p>E= 772,69Kcal<br/>Lípids= 27,68g<br/>Saturats= 5,38g<br/>HdC= 86,50g<br/>Sucres= 21,47g<br/>Prot= 32,93g<br/>Fibra= 14,88g</p> |
| dl12                                                                                                                     | dt13                                                                                                                                     | dc14                                                                                                                                   | dj15                                                                                                                           | dv16                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                       |
| <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Peix al forn amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>          | <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>logurt natural La Fageda</p>                                                | <p>Arròs amb carbassa, carbassó i salsa de soja</p> <p>Mongetes amb tomàquet</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                    | <p>Crema de carbassa</p> <p>Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>    | <p>Llenties estofades</p> <p>Truita d'espínacs amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                       | <p>E= 775,41Kcal<br/>Lípids= 28,16g<br/>Saturats= 6,36g<br/>HdC= 82,04g<br/>Sucres= 21,13g<br/>Prot= 31,21g<br/>Fibra= 12,56g</p> |
| dl19                                                                                                                     | dt20                                                                                                                                     | dc21                                                                                                                                   | dj22                                                                                                                           | dv23                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                       |
| <p>Crema de verdures</p> <p>Lasanya vegetal amb tomàquet i olives negres</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>          | <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb enciam i remolatxa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                   | <p><b>Menú Astúries</b></p> <p>Fabada</p> <p>Carn arrebossada casolana amb salsa de formatge i cogombre amanit</p> <p>Poma al forn</p> | <p>Fideus a la cassola</p> <p>Peix fresc a la marinera</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                  | <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural Ubach</p>                 | <p>E= 739,55Kcal<br/>Lípids= 25,07g<br/>Saturats= 6,07g<br/>HdC= 80,03g<br/>Sucres=21,31g ,<br/>Prot=30,13g<br/>Fibra= 14,77g</p> |
| dl26                                                                                                                     | dt27                                                                                                                                     | dc28                                                                                                                                   | dj29                                                                                                                           | dv30                                                                                                                            | Mitjana diària de nutrients                                                                                                       |
| <p>Verdura tricolor amb patata</p> <p>Ous gratinats amb beixamel, enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil)</p> <p>Cigrons amb verduretes i salsa de soja</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Brou d'au amb pasta</p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                  | <p>Mongetes estofades</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                      | <p><b>Dia de la Pau</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pizza (farcida casolana) amb enciam i col llombarda</p> <p>Natilles</p> | <p>E= 782,21Kcal<br/>Lípids= 26,60g<br/>Saturats= 5,97g<br/>HdC= 87,34g<br/>Sucres=21,82g ,<br/>Prot=30,76g<br/>Fibra= 13,49g</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

## PROPOSTA DE SOPARS A CASA

**dl05**

**dt06**

**dc07**

**dj08**

**dv09**

Crema de carxofes

Bacallà amb samfaina

Peça de fruita de temporada

Rissoto de bolets

Tires de gall dindi adobades i saltades amb pastanaga

Peça de fruita de temporada

**dl12**

Pèsols amb patata i pernil

Conill a l'allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt13**

Espaguetis amb pastanaga, col, pebrot i gambetes

Peça de fruita de temporada

**dc14**

Mix de verdures al wok

Truita de patates amb amanida

logurt natural

**dj15**

Arròs pilaf

Hamburguesa casolana de cigrons i pastanaga amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dv16**

Amanida de mango i alvocat

Torrada de pagès amb llom i formatge

Peça de fruita de temporada

**dl19**

Patates amb bledes a l'allet

Cuixa de pollastre rostida

logurt natural

**dt20**

Llenties saltades amb albergínia

Salmó a la papillota amb porro i pastanaga

Peça de fruita de temporada

**dc21**

Arròs amb verdures i ous al plat

Amanida

Peça de fruita de temporada

**dj22**

Crema de xampinyons

Gall dindi farcit d'espínacs i pinyons

Peça de fruita de temporada

**dv23**

Sopa juliana

Hummus amb crudités de verdures

Peça de fruita de temporada

**dl26**

Tallarines al pesto

Filet de gall a la planxa amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt27**

Crema de carbassó

Bistec de vedella amb patates a daus

logurt natural

**dc28**

Amanida de quinoa amb llenties, tomàquet, cogombre, olives negres i formatge feta

Peça de fruita de temporada

**dj29**

Arròs al vapor

Magra amb salsa

Peça de fruita de temporada

**dv30**

Amanida amb brots de soja

Truita de moniato amb pa de llavors amb tomàquet

Peça de fruita de temporada