

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Llom amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural Boisans	Arròs amb verdures Peix al forn amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 729,95Kcal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot= 31,61g Fibra= 12,85g
dl09	dt10	dc11	dj12 DIJOURS GRAS I CARNESTOLTES	dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Brou de peix amb pistons Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Peix fresc amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de patates amb bastonets de pastanaga Flam	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres= 21,74g Prot= 29,44g Fibra= 11,06g
dl16 Festiu	dt17	dc18	dj19	dv20	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb carxofes Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives Peça de fruita de temporada	Escudella (fideus i cigrons) Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Fajitas de pollastre amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres=20,77g , Prot=31,55g Fibra= 11,42g
dl23	dt24	dc25	dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes a l'allet Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verduretes i salsa de soja Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga logurt natural Ubach	Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Peix fresc amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates i pernil Truita de calçots amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	E= 724,14Kcal Lípids= 29,41g Saturats= 4,66g HdC= 84,95g Sucres=19,58g , Prot=28,67g Fibra= 10,36g

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

dl02

Arròs al forn amb
verdures i bacallà

Amanida variada

logurt natural

dt03

Cigrons saltats amb
bledes

Truita de formatge amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

dc04

Crema de verdures

Cuixa de pollastre amb
xampinyons

Peça de fruita de
temporada

dj05

Sopa de fideus

Hamburguesa de llegums
amb amanida

Peça de fruita de
temporada

dv06

Calçots en tempura

Bistec de vedella amb
patates

Peça de fruita de
temporada

dl09

Arròs a la milanesa

Llom amb amanida

Peça de fruita de
temporada

dt10

Pèsols amb patates

Truita de carxofes amb
amanida

logurt grec

dc11

Bròquil al forn cruixent
amb parmesà

Conill amb salseta i
patates

Peça de fruita de
temporada

dj12

Crema de carbassa

Filet de gall arrebossat
amb amanida

Peça de fruita de
temporada

dv13

Fideus saltats amb
pastanaga, col, pebrot,
brot de soja i
edamames amb salsa
teriyaki

Amanida

Peça de fruita de
temporada

dl16

dt17

Crema de coliflor

Gall dindi farcit amb
espinacs, formatge i
pinyons

Peça de fruita de
temporada

dc18

Cus cus amb verdures i
mongetes blanques

Amanida verda

Peça de fruita de
temporada

dj19

Saltat de verdures
variades

Truita de patates amb
pa amb tomàquet

Peça de fruita de
temporada

dv20

Arròs al vapor

Salmó a la papillota amb
pastanaga i porro i olives
negres

Peça de fruita de
temporada

dl23

Sopa amb pasta

Bacallà amb samfaina

Peça de fruita de
temporada

dt24

Mongeta verda amb
patata

Rodó de vedella

Peça de fruita de
temporada

dc25

Llenties saltades amb
carbassó

Remenat d'ou amb
gambetes i amanida

Peça de fruita de
temporada

dj26

Crema de carxofes

Gall dindi amb salsa

logurt natural

dv27

Arròs salvatge especiat

Hummus amb crudités
d'hortalisses

Peça de fruita de
temporada