

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
<b>Festiu</b> Pasta integral amb tomàquet  Bunyols de bacallà amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet  Bunyols de bacallà amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Truita de carbassó amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet  Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	E = 710 Kcal Lípids = 22,2g Saturats = 4,0g HdC = 94,6g Sucres = 22,12g Prot = 32,5g Fibra = 18,5g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Crema de porros amb crostons  Pasta integral a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Truita de formatge amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc al forn amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Trio de verdures amb patates Mandonguilles a la jardineria  Peça de fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta  Aletes de pollastre amb enciam i remolatxa  Iogurt natural ecològic Boisans 	E = 739Kcal Lípids = 24,5g Saturats = 6,0g HdC = 75,0g Sucres = 21,96g Prot = 30,2g Fibra = 13,0g
dl20	dt21	dc22	dj23 Menú Sant Jordi	dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs integral amb verdures i tomàquet Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Peix a la marinera amb patates panaderes  Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades amb pastanaga Truita de patates amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	 Sopa amb pasta  Librets de llom casolans amb enciam i tomàquet  Iogurt natural La Fageda amb sirope de maduixa 	Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de poma i cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	E = 727 Kcal Lípids = 20,6g Saturats = 4,6g HdC = 75,2g Sucres = 21,45g Prot = 35,6g Fibra = 13,0g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
Macarrons integrals amb tomàquet, gratinats  Remenat d'ou amb pernil amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja  Cigrons estofats amb espinacs Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates Peix fresc al forn amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	E = 685 Kcal Lípids = 21,4g Saturats = 4,4g HdC = 91,4g Sucres = 19,4g Prot = 32,6g Fibra = 16,5g	

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

**dl06**

**dt07**

Crema de pastanaga  
Hamburguesa casolana de lleties i bròquil  
Peça de fruita de temporada

**dc08**

Arròs a la llauna amb verdures i peix  
Amanida  
logurt natural

**dj09**

Sopa pastina  
Remenat d'ou amb espinacs i amanida  
Peça de fruita de temporada

**dv10**

Amanida caprese  
Broqueta de gall dindi amb patates  
Peça de fruita de temporada

**dl13**

Col amb patata  
Magra de porc amb salseta  
logurt begut

**dt14**

Crema d'espàrrecs amb pernil  
Conill a l'allet  
Peça de fruita de temporada

**dc15**

Galets al pesto  
Truita paisana amb amanida  
Peça de fruita de temporada

**dj16**

Arròs saltat amb mongetes blanques, pebrot i pastanaga  
Amanida verda  
Peça de fruita de temporada

**dv17**

Pèsols estofats  
Sardines amb all i julivert amb amanida  
Peça de fruita de temporada

**dl20**

Crema de verdures  
Pollastre a la catalana  
Peça de fruita de temporada

**dt21**

Amanida de pasta  
Bistec de vedella amb salsa de formatge  
Peça de fruita de temporada

**dc22**

Arròs pilaf  
Salmó a la papillota amb verduretes  
logurt natural

**dj23**

Carpaccio de carbassó amb vinagreta i fruits secs  
Tomàquet farcit de lleties, quinoa i pistó  
Peça de fruita de temporada

**dv24**

Cigrons amb all i julivert  
Verdures al forn amb ou a la planxa  
Peça de fruita de temporada

**dl27**

Verdures rostides amb romesco  
Orada amb patates panaderes  
Kèfir

**dt28**

Espaguetis amb hortalisses fresques, mongeta blanca i salsa teriyaki  
Peça de fruita de temporada

**dc29**

Crema de bròquil  
Daus de vedella amb salseta  
Peça de fruita de temporada

**dj30**

Amanida d'arròs  
Truita de gambetes amb enciam i col  
Peça de fruita de temporada

**dv01**