

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI01	Dt02	Dc03	Dj04	Dv05	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil)</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Fajitas de pollastre amb verdures i tomàquet i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Pasta integral a la carbonara</p> <p>Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, olives i pastanaga ratllada</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>logurt natural ecològic Boisans</p>	<p>Cigrons saltats amb verdures</p> <p>Ous remenats amb pernil i enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 724 Kcal Lípid= 25,9 g Saturats= 4,3 g HdC= 92,8 g Sucres= 21,6 g Prot= 34,6 g Fibra= 18,4 g</p>
DI08	Dt09	Dc10	Dj11	Dv12	Mitjana diària de nutrients
<p>Trio de verdures amb patates</p> <p>Lasanya vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Botifarra amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural La Fageda</p>	<p>Ensaladilla russa (amb ou, tonyina i maionesa)</p> <p>Pernilet de pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes estofades</p> <p>Peix fresc amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 748 Kcal Lípid= 28,2 g Saturats= 6,1 g HdC= 74,3 g Sucres= 20,8 g Prot= 32,5 g Fibra= 13,1 g</p>
DI15	Dt16	Dc17	Dj18	Dv19	Mitjana diària de nutrients
<p>Amanida de lentilles</p> <p>Truita de patates amb enciam i cogombre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Peix amb suquet i bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>MENÚ i de Solidaritat FI DE CURS</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Gelat</p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Llom amb tomàquet amanit i olives negres</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 736 Kcal Lípid= 24,4 g Saturats= 4,7 g HdC= 74,8 g Sucres= 20,1 g Prot= 37,8 g Fibra= 14,2 g</p>
DI22	Dt23	Dc24	Dj25	Dv26	Mitjana diària de nutrients

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 continuarà 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



El dia 18 de juny els infants gaudiran de la VIII jornada solidària amb un menú i unes activitats especials. Tresmes destinarà 1€ de cada menú a **Pallapupas**, una entitat sense ànim de lucre que treballa als hospitals portant humor i suport emocional a pacients i famílies. A través d'actors i actrius especialitzats en clown, transformen l'experiència de la malaltia en moments més humans i amables. Perquè l'humor de Pallapupas es molt seriós. Paraula d'humor!



## PROPOSTA DE SOPARS A CASA

### DI01

Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostons

Conill rostit amb pinyons i patates

logurt natural

### Dt02

Arròs tropical amb blat de moro, pebrot i pinya

Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida

Peça de fruita de temporada

### Dc03

Amanida d'espínacs amb prunes i formatge de cabra

Magra de porc amb salsa i quinoa

Peça de fruita de temporada

### Dj04

Endívies farcides amb hummus

Orada al forn amb llimona i amanida

Peça de fruita de temporada

### Dv05

Rossejat de fideus a la marinera amb mongetes

Amanida de tomàquet

Peça de fruita de temporada

### DI08

Arròs al forn amb costella

Amanida verda

Peça de fruita de temporada

### Dt09

Pèsols saltats a l'allet

Salmó a la taronja amb verduretes

Peça de fruita de temporada

### Dc10

Llacets de pasta al pesto

Hummus amb crudités de vegetals

Peça de fruita de temporada

### Dj11

Crema de meló amb pernil

Bistec de vedella amb pebrots

Kèfir

### Dv12

Amanida variada

Pizza de pollastre adobat

Peça de fruita de temporada

### DI15

Galets amb tomàquet, mozzarella i tàperes

Broqueta de gall dindi amb patates

Peça de fruita de temporada

### Dt16

Amanida de mongeta blanca amb ou

Peça de fruita de temporada

### Dc17

Crema de carbassó

Vedella amb salsa

logurt natural

### Dj18

Ensaladilla alemana

Sardines al forn amb all i julivert

Peça de fruita de temporada

### Dv19

Quinoa saltejades amb verdures i mongetes blanques

Amanida

Peça de fruita de temporada

### DI22

### Dt23

### Dc24

### Dj25

### Dv26