

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

					Mitjana diària de nutrients
dl02 Mongeta tendra amb patates Botifarra amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt03 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc04 Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb ceba i poma logurt natural UBACH	dj05 Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dv06 Crema de verdures Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
dl09 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt10 Cigrons caldosos amb espinacs Calamars amb suquet i patates Peça de fruita de temporada	dc11 Col amb patata i virutes de pernil Daus de pollastre amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj12 	dv13 	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres= 20,45g Prot= 29,45g Fibra= 11,03g
dl16 Arròs a la napolitana Truita d'espínacs amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de porros amb crostons Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	dc18 Sopa de fideus Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural BOISANS	dj19 Llenties amb carbassó Bacallà amb all i julivert, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv20 Verdura tricolor Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres=21,88g Prot=31,16g Fibra= 13,42g
dl23 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Calamars a la marinera amb patates Peça de fruita de temporada	dt24 Pasta gratinada amb beixamel Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc25 Patates amb bledes a l'allet Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Peça de fruita de temporada	dj26 Mongetes seques estofades Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv27 Crema de carbassa Pollastre al forn amb compota de poma, enciam i blat de moro logurt natural LA FAGEDA	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g
dl30 Llenties estofades Ous al forn amb tomàquet gratinats Peça de fruita de temporada	dt31 Sopa de pollastre amb pistons Llom arrebossat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc01	dj02	dv03	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot=30,54g Fibra= 15,37g

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

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl02

Cus cus amb pastanaga, albergínia i cigrons

Peça de fruita de temporada

dt03

Crema de coliflor

Daus de vedella amb mostassa

Peça de fruita de temporada

dc04

Pèsols saltats a l'allet

Remenat d'ou amb espinacs i amanida

Peça de fruita de temporada

dj05

Escalivada

Conill rostit amb patates

Peça de fruita de temporada

dv06

Amanida amb poma i crostons

Sípia amb all i julivert

logurt grec

dl09

Crema de llegums amb pipes

Llom adobat amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt10

Arròs al forn amb verdures

Ous amb sofregit de tomàquet i patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dc11

Sopa de pasta

Lluç amb pisto

logurt natural

dj12

dv13

Patates farcides amb xampinyons, gratinades

Broqueta de gall d'indi amb ximurri

Peça de fruita de temporada

dl16

Mongeta blanca saltada amb hortalisses

Bistec de vedella amb pebrot

logurt natural

dt17

Arròs tres verdures

Salmó a la taronja amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc18

Espinacs a la crema

Truita de pernil amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj19

Bròquil amb patata

Pollastre rostit amb amanida

logurt natural

dv20

Pasta al pesto

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i api

Peça de fruita de temporada

dl23

Crema de verdures

Costella de porc amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

dt24

Llenties saltades amb hortalisses i curri

Gall al forn amb llimona i amanida

logurt natural

dc25

Sopa d'arròs

Truita de verdures amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj26

Carxofes, patata i pernil

Conill amb salsa

Peça de fruita de temporada

dv27

Amanida variada

Wrap vegetal

Peça de fruita de temporada

dl30

Arròs a la llauna amb verduretes

Pit de pollastre amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt31

Patates amb espinacs

Bacallà amb all i oli

Peça de fruita de temporada

dc01

dj02

dv03