

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
			<p>Arròs amb tomàquet i xampinyons</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons</p> <p>Daus de pollastre a la farigola amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 774,98 Kcal Lípids= 37,43g Saturats=11,14g HdC= 76,93g Sucres= 17,39g Prot= 27,70g Fibra= 10,37g</p>
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
<p>Minestra de verdures</p> <p>Lasanya a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Fideus a la cassola amb carxofes</p> <p>Peix fresc amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural UBACH</p>	<p>E= 724,59Kcal Lípids= 25,60g Saturats= 6,62g HdC= 70,74g Sucres= 20,69g Prot= 29,76g Fibra= 12,52g</p>
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
<p>Macarrons a la siciliana (tomàquet i olives negres)</p> <p>Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Calamars amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Escalopa de pollastre arrebossada amb cogombre amanit</p> <p>logurt natural LA FAGEDA</p>	<p>Llenties amb carbassa</p> <p>Bacallà amb all i julivert i enciam amb olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Llom rostit amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 742,35Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 6,42g HdC= 72,95g Sucres=19,87g Prot=26,10g Fibra= 11,57g</p>
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
<p>Patates estofades</p> <p>Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pistons</p> <p>Pollastre guisat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons amb tomàquet i espinacs</p> <p>Truita de patates amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt natural BOISANS</p>	<p>E= 772,04Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,88g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,80g</p>
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
<p>Espirals al pesto</p> <p>Truita de carbassa amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes estofades</p> <p>Calamars a la marinera amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Pernilet de pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn a la llimona amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt natural UBACH</p>		<p>E= 757,78Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,66g HdC= 81,91g Sucres= 20,68g Prot=30,15g Fibra= 12,22g</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 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

dl30

dt31

dc01

dj02

dv03

Espaguetis de carbassó amb oli d'alfàbrega

Galets amb verdures gratinats amb ou dur

Conill al forn amb patata al caliu

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10

Patates farcides de xampinyons

Crema de pèsols

Llacets al pesto rosso

Arròs tres verdures (carbassó, albergínia i pastanaga)

Amanida de tomàquet

Llom amb all i julivert amb amanida

Lluç arrebossat amb amanida

Daus de gall d'indi amb samfaina

Ous al plat

Crep amb crema de pèsols

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl13

dt14

dc15

dj16

dv17

Crema de carxofes

Cigrans saltats amb pastanaga

Graellada de verdures

Cus cus de verdures amb cúrcuma i gall d'indi

Amanida variada

Bistec de vedella amb patates fregides

Remenat d'ou amb formatge i amanida

Mandonguilles casolanes de llegum

Peça de fruita de temporada

Pizza de tonyina

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Gelat

dl20

dt21

dc22

dj23

dv24

Arròs amb pebrots de tres colors i soja texturitzada

Col amb patates

Pèsols a l'andalusa

Pasta amb carbassó i ceba

Crema de verdures

Peça de fruita de temporada

Truita de formatge amb amanida

Lluç al forn amb carpaccio d'e carbassó

Llom amb amanida

"Fingers" de pollastre amb salsa de mostassa i mel

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

dl27

dt28

dc29

dj30

dv01

Verdura en tempura

Sopa d'arròs

Llenties saltades amb verduretes i quinoa

Patates amb verdures gratinades

Gall d'indi rostit amb patates

Truita de verdures amb amanida

Daus de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

logurt begut

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs amb tomàquet i xampinyons Croquetes de bacallà amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons Daus de pollastre a la farigola amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 774,98 Kcal Lípids= 37,43g Saturats=11,14g HdC= 76,93g Sucres= 17,39g Prot= 27,70g Fibra= 10,37g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Minestra de verdures Lasanya a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades, sense porc Truita de formatge amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	Fideus a la cassola amb carxofes Peix fresc amb tomàquet amanit logurt natural UBACH 	E= 724,59Kcal Lípids= 25,60g Saturats= 6,62g HdC= 70,74g Sucres= 20,69g Prot= 29,76g Fibra= 12,52g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Macarrons a la siciliana (tomàquet i olives negres) Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Calamars amb sofregit de tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures Escalopa de pollastre arrebossada amb cogombre amanit logurt natural LA FAGEDA 	Llenties amb carbassa Bacallà amb all i julivert i enciam amb olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Gall d'indi amb patates Peça de fruita de temporada	E= 742,35Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 6,42g HdC= 72,95g Sucres=19,87g Prot=26,10g Fibra= 11,57g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Patates estofades, sense porc Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pistons Pollastre guisat Peça de fruita de temporada	Cigrons amb tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Paella de verdures Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural BOISANS 	E= 772,04Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,88g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,80g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
Espirals al pesto Truita de carbassa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades, sense porc Calamars a la marinera amb patates Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana Lluç al forn a la llimona amb bastonets de pastanaga logurt natural UBACH 	E= 757,78Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,66g HdC= 81,91g Sucres= 20,68g Prot=30,15g Fibra= 12,22g	

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