

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI01	Dt02	Dc03	Dj04	Dv05	Mitjana diària de nutrients
<b>DI08</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives  Gelatina	<b>Dt09</b> Cigrons caldosos amb bledes Truita de moniato amb enciam  Peça de fruita de temporada	<b>Dc10</b> Mongeta tendra amb patates Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	<b>Dj11</b> Sopa d'au amb fideus  Peix al forn amb llimona i tomàquet amanit  logurt natural UBACH 	<b>Dv12</b> Crema de verdures Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 742,32Kcal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot= 30,74g Fibra= 13,90g
<b>DI15</b> Llenties estofades Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	<b>Dt16</b> Verdura tricolor Llom arrebossat amb tomàquet amanit  logurt natural LA FAGEDA 	<b>Dc17</b> Crema de carbassó Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	<b>Dj18</b> Espirals al pesto  Peix fresc al forn amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dv19</b> Patates amb espinacs Daus de pollastre amb tomàquet i pèsols Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 739,88Kcal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres=21,29g Prot=30,79g Fibra= 15,83g
<b>DI22</b> Crema de calçots Mandonguilles mixtes a la jardineria  Peça de fruita de temporada	<b>Dt23</b> Col i patata trinxada Calamars arrebossats casolans al forn amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dc24</b> Mongeta blanca estofada Truita de formatge amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>Dj25</b>  <b>MENÚ Mexicà</b> Arròs saltejats amb hortalisses i "frijoles" Fajitas de pollastre amb verdures  Pastís de formatge 	<b>Dv26</b> Macarrons amb tomàquet i alfàbrega  Bacallà amb all i julivert i bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 746,43Kcal Lípids= 25,67g Saturats= 6,50g HdC= 81,03g Sucres= 20,31g Prot=29,93g Fibra= 12,96g
<b>DI29</b> Bròquil amb pastanaga i patata Pasta a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	<b>Dt30</b> Llenties estofades amb carbassó Ous gratinats amb beixamel i tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dc31</b> Crema de pastanaga Pollastre rostit amb enciam i blat de moro  logurt natural BOISANS 	<b>Dj01</b>	<b>Dv02</b>	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 771,83Kcal Lípids= 24,35g Saturats= 4,63g HdC= 93,52g Sucres= 23,63g Prot=33,50g Fibra= 14,59g

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

DI01	Dt02	Dc03	Dj04	Dv05
<b>DI08</b> Crema de porros Carn de coll del porc amb ceba caramel·litzada Peça de fruita de temporada	<b>Dt09</b> Espaguetis amb gambes Lluç amb pistó logurt begut	<b>Dc10</b> Arròs al forn amb verdures i mongeta blanca Peça de fruita de temporada	<b>Dj11</b> Verdures gratinades Gall d'indi rostit amb patates Peça de fruita de temporada	<b>Dv12</b> Llenties saltades amb verdures Ous remenats amb amanida Peça de fruita de temporada
<b>DI15</b> Galets saltats amb verdures Conill a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>Dt16</b> Cigrons saltats amb all i julivert Orada a la papillota amb hortalisses Peça de fruita de temporada	<b>Dc17</b> Amanida de tomàquet i rúcula Bistec de vedella amb patates gajo logurt de sabors	<b>Dj18</b> Crema de carbassa Hamburguesa de llegums i quinoa Peça de fruita de temporada	<b>Dv19</b> Arròs saltat amb verdures i ou a la planxa Peça de fruita de temporada
<b>DI22</b> Rissoto d'espàrrecs Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>Dt23</b> Amanida verda Raviolis farcits de carn saltats Peça de fruita de temporada	<b>Dc24</b> Crema de verdures Salmó a la taronja logurt natural	<b>Dj25</b> Patates amb ceba i verdures Carbassó farcit de soja amb sofregit Peça de fruita de temporada	<b>Dv26</b> Quinoa amb cúrcuma i hortalisses amb daus de gal d'indi Peça de fruita de temporada
<b>DI29</b> Calçots en tempura Escalopa de pollastre arrebossades amb patates al caliu Cuallada	<b>Dt30</b> Arròs a la llauna amb bolets i bacallà Peça de fruita de temporada	<b>Dc31</b> Wok d'hortalisses amb faves Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>Dj01</b>	<b>Dv02</b>

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

DI01	Dt02	Dc03	Dj04	Dv05	Mitjana diària de nutrients
<p><b>DI08</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives</p> <p>Gelatina</p>	<p><b>Dt09</b></p> <p>Cigrons caldosos amb bledes</p> <p>Truita de moniato amb enciam</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc10</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dj11</b></p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Peix al forn amb llimona i tomàquet amanit</p> <p>logurt natural UBACH</p>	<p><b>Dv12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 742,32Kcal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot= 30,74g Fibra= 13,90g</p>
<p><b>DI15</b></p> <p>Llenties estofades, sense porc</p> <p>Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt16</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural LA FAGEDA</p>	<p><b>Dc17</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Arròs a la cassola amb mongetes seques</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dj18</b></p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Peix fresc al forn amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dv19</b></p> <p>Patates amb espinacs</p> <p>Daus de pollastre amb tomàquet i pèsols</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 739,88Kcal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres=21,29g Prot=30,79g Fibra= 15,83g</p>
<p><b>DI22</b></p> <p>Crema de calçots</p> <p>Mandonguilles de pollastre a la jardineria</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt23</b></p> <p>Col i patata, sense porc</p> <p>Calamars arrebossats casolans al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc24</b></p> <p>Mongeta blanca estofada, sense porc</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dj25</b></p> <p><b>MENÚ Mexicà</b></p> <p>Arròs saltejats amb hortalisses i "frijoles"</p> <p>Fajitas de pollastre amb verdures</p> <p>Pastís de formatge</p>	<p><b>Dv26</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Bacallà amb all i julivert i bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 746,43Kcal Lípids= 25,67g Saturats= 6,50g HdC= 81,03g Sucres= 20,31g Prot=29,93g Fibra= 12,96g</p>
<p><b>DI29</b></p> <p>Bròquil amb pastanaga i patata</p> <p>Pasta a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dt30</b></p> <p>Llenties estofades amb carbassó</p> <p>Ous gratinats amb beixamel i tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>Dc31</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre rostit amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural BOISANS</p>	<p><b>Dj01</b></p>	<p><b>Dv02</b></p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 771,83Kcal Lípids= 24,35g Saturats= 4,63g HdC= 93,52g Sucres= 23,63g Prot=33,50g Fibra= 14,59g</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 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