

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI29	Dt30	Dc31	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
			Arròs amb verdures i sofregit casolà	Espaguetis al pesto	E= 780,33Kcal Lípids= 26,63g Saturats= 5,21g HdC= 84,31g Sucre= 19,10g Prot= 27,72g Fibra= 10,25g
			Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Llom amb patates fregides	
			Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI05	Dt06	Dc07	Dj08	Dv09	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor	Crema de coliflor	Mongetes seques estofades	<i>Dijous Gras!</i> Brou amb pistons	<i>Menú Carnaval!</i> Arròs amb tomàquet	E= 782,21Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,97g HdC= 87,34g Sucre= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,49g
Llenties amb cuscús	Pollastre al forn amb enciam i olives	Peix a la marinera	Truita de patates amb cogombre amanit	Pizza de pernil dolç amb bastonets de pastanaga	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Natilla de xocolata "La Fageda"	
DI12	Dt13	Dc14	Dj15	Dv16	Mitjana diària de nutrients
	Espaguetis amb verdures i salsa de soja	Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats	Arròs tres verdures (pastanaga, pèsols i bròquil)	E= 775,41Kcal Lípids= 28,16g Saturats= 6,36g HdC= 82,04g Sucre=21,13g Prot=31,21g Fibra= 12,56g
	Truita de formatge i pernil amb tomàquet amanit	Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Vedella amb salsa	
	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI19	Dt20	Dc21	Dj22	Dv23	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bròquil	Sopa de peix amb arròs	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Llenties estofades	Crema de carbassó	E= 739,55Kcal Lípids= 25,07g Saturats= 6,07g HdC= 80,03g Sucre= 21,31g Prot=30,13g Fibra= 14,77g
Lasanya vegetal	Hamburguesa de vedella amb cogombre amanit	Truita de calçots amb enciam i olives	Peix al forn amb tomàquet amanit	Daus de pollastre saltats amb ceba caramel·litzada	
Peça de fruita de temporada	logurt natural "Ubach"	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures	Crema de verdures	Cigrons estofats	Brou vegetal amb fideus		E= 772,69Kcal Lípids= 27,68g Saturats= 5,38g HdC= 86,50g Sucre= 21,47g Prot=32,93g Fibra= 14,88g
Calamars arrebossats casolans amb cogombre amanit	Pollastre rostit amb compota de poma	Truita de patates i carbassó amb bastonets de pastanaga	Peix fresc amb enciam i olives		
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural BOISANS		

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

DI29

Dt30

Dc31

Dj01

Dv02

Crema de remolatxa i poma

Amanida variada amb olivada

Conill rostit

Hummus de cigrons amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

DI05

Dt06

Dc07

Dj08

Dv09

Arròs al forn amb bolets i ou a la planxa

Galets amb carbassó, bolonyesa de soja i formatge

Graellada de verdures

Crema de llegums amb pipes

Consomé vegetal

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Bistec de vedella amb patata al forn

Pit de pollastre a la planxa

Bacallà amb puré de moniato

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

DI12

Dt13

Dc14

Dj15

Dv16

Crema de pastanaga

Wok d'arròs integral amb hortalisses i truita

Amanida tèbia d'escalivada

Albergínia farcida de lleties, tonyina i sofregit de tomàquet gratinat

Llom arrebossat amb amanida

logurt grec

Daus de gall d'indi amb farigola i romaní amb grapat de mill

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

DI19

Dt20

Dc21

Dj22

Dv23

Amanida de quinoa

Mix de verdures saltades al curri

Cigrons amb all i julivert

Carbassa rostida amb mel

Espirals amb salsa de xampinyons

Conill amb samfaina

Llobarro al forn amb patates panaderes

Cuixa de pollastre amb amanida

Truita de patates amb amanida

Carbassó farcit amb salsa de nous

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

DI26

Dt27

Dc28

Dj29

Dv01

Col amb patata

Amanida verda

Arròs caldós amb verdures i carn magra de gall d'indi

Estofat de mandonguilles de soja amb patates, pastanaga, ceba i albergínia.

Llom amb salsa

Pasta farcida de formatge saltada a l'allet

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

DI29	Dt30	Dc31	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
			Arròs amb verdures i sofregit casolà	Espaguetis al pesto	E= 780,33Kcal Lípids= 26,63g Saturats= 5,21g HdC= 84,31g Sucres= 19,10g Prot= 27,72g Fibra= 10,25g
			Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Vedella amb patates fregides	
			Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI05	Dt06	Dc07	Dj08	Dv09	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor	Crema de coliflor	Mongetes seques estofades, sense porc	<i>Dijous Gras!</i> Brou d'au amb pistons	<i>Menú Carnaval!</i> Arròs amb tomàquet	E= 782,21Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,97g HdC= 87,34g Sucres= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,49g
Llenties amb cuscus	Pollastre al forn amb enciam i olives	Peix a la marinera	Truita de patates amb cogombre amanit	Pizza de tonyina amb bastonets de pastanaga	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Natilla de xocolata "La Fageda"	
DI12	Dt13	Dc14	Dj15	Dv16	Mitjana diària de nutrients
	Espaguetis amb verdures i salsa de soja	Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats, sense porc	Arròs tres verdures (pastanaga, pèsols i bròquil)	E= 775,41Kcal Lípids= 28,16g Saturats= 6,36g HdC= 82,04g Sucres=21,13g Prot=31,21g Fibra= 12,56g
	Truita de formatge amb tomàquet amanit	Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Vedella amb salsa	
	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI19	Dt20	Dc21	Dj22	Dv23	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bròquil	Sopa de peix amb arròs	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Llenties estofades, sense porc	Crema de carbassó	E= 739,55Kcal Lípids= 25,07g Saturats= 6,07g HdC= 80,03g Sucres= 21,31g Prot=30,13g Fibra= 14,77g
Lasanya vegetal	Hamburguesa de vedella amb cogombre amanit	Truita de calçots amb enciam i olives	Peix al forn amb tomàquet amanit	Daus de pollastre saltats amb ceba caramel·litzada	
Peça de fruita de temporada	logurt natural "Ubach"	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures	Crema de verdures	Cigrons estofats, sense porc	Brou vegetal amb fideus		E= 772,69Kcal Lípids= 27,68g Saturats= 5,38g HdC= 86,50g Sucres= 21,47g Prot=32,93g Fibra= 14,88g
Calamars arrebossats casolans amb cogombre amanit	Pollastre rostit amb compota de poma	Truita de patates i carbassó amb bastonets de pastanaga	Peix fresc amb enciam i olives		
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural BOISANS		

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