

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Fricandó de vedella amb pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucres= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
DI04 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Dt05 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre amb salsa Peça de fruita de temporada	Dc06 Arròs a la cassola Truita d'espínacs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dj07 Mongetes blanques amb carbassó Peix al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dv08 <i>Menú especial</i> Festa Major Amanida de pasta Botifarra amb bastonets de pastanaga Plàtan amb "sirope" de xocolata	Mitjana diària de nutrients E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
DI11 Arròs saltat amb verduretes i salsa de soja Croquetes de bacallà amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt12 Bròquil amb patata Llom amb salsa de mostassa Peça de fruita de temporada	Dc13 Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj14 Crema de porros amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Iogurt natural "Boisans"	Dv15 Cigrons amb espínacs Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
DI18 Llenties estofades amb pastanaga Ous al forn amb beixamel, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt19 Arròs a la napolitana Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit Iogurt natural "Ubach"	Dc20 Crema de verdures Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj21 Mongeta tendra amb patata Escalopa de porc arrebossada amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv22 Escudella barrejada amb pasta i cigrons Peix al forn amb samfaina Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 755,44Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 89,08g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,29g
DI25	Dt26	Dc27	Dj28	Dv29	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 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

DI26

Dt27

Dc28

Dj29

Dv01

Crema de llegums amb formatge ratllat

Bacallà amb sofregit de tomàquet i patates

Peça de fruita de temporada

DI04

Dt05

Dc06

Dj07

Dv08

Pasta amb pistó

Pèsols amb pernil

Patates saltades amb carbassó i albergínia

Arròs al forn amb sofregit de verdures i ou a la planxa

Amanida variada

Conill al forn

Sípia amb all i julivert i amanida

Daus de vedella

Peça de fruita de temporada

Variat d'hummus i paté vegetal d'olives amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

DI11

Dt12

Dc13

Dj14

Dv15

Crema de carbassó

Rissoto d'espàrrecs verds

Llenties saltades amb verdures i cúrcuma

Galets gratinats

Panató de verdures

Hamburguesa casolana de llegums i quinoa

Truita de tonyina amb amanida

Pit de gall d'indi a la planxa

Filet de gall a la llimona amb verdures

Escalopins de vedella amb suquet

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

DI18

Dt19

Dc20

Dj21

Dv22

Tallarines amb pebrots de tres colors

Timbal de verdures al pesto

Arròs a la milanesa

Pèsols a la catalana

Amanida de formatge

Carn de coll de porc amb ceba caramel·litzada

Patates farcides de soja gratinada

Rap amb suquet

Truita de patates amb amanida

Aletes de pollastre a la barbacoa amb patates

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

DI25

Dt26

Dc27

Dj28

Dv29

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Fricandó de vedella amb pastanaga 🍌 Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucres= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
DI04 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Dt05 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre amb salsa Peça de fruita de temporada	Dc06 Arròs a la cassola Truita d'espínacs amb tomàquet amanit 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dj07 Mongetes blanques amb carbassó Peix al forn amb enciam i blat de moro 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dv08 Menú especial Festa Major Amanida de pasta 🍌 🍌 Truita francesa amb bastonets de pastanaga 🍌 🍌 Plàtan amb "sirope" de xocolata	Mitjana diària de nutrients E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
DI11 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja 🍌 🍌 Croquetes de bacallà amb cogombre amanit 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dt12 Bròquil amb patata Gall d'indi amb salsa de mostassa 🍌 Peça de fruita de temporada	Dc13 Espirals amb tomàquet i formatge ratllat 🍌 🍌 Peix fresc amb enciam i olives 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dj14 Crema de porros amb crostons 🍌 🍌 Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt natural "Boisans" 🍌	Dv15 Cigrons amb espínacs Truita de patates amb tomàquet amanit 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
DI18 Llenties estofades amb pastanaga Ous al forn amb beixamel, enciam i olives 🍌 🍌 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dt19 Arròs a la napolitana Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit 🍌 logurt natural "Ubach" 🍌	Dc20 Crema de verdures Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques 🍌 Peça de fruita de temporada	Dj21 Mongeta tendra amb patata Escalopa de pollastre arrebossada amb bastonets de pastanaga 🍌 🍌 🍌 Peça de fruita de temporada	Dv22 Escudella barrejada amb pasta i cigrons 🍌 🍌 Peix al forn amb samfaina 🍌 Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 755,44Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 89,08g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,29g
DI25	Dt26	Dc27	Dj28	Dv29	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