

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

					Mitjana diària de nutrients
DI01	Dt02 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dc03 Cigrons caldosos amb pastanaga Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dj04 Fideuà de verdures Peix al forn amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv05 Crema de carbassa Daus de pollastre guisats Peça de fruita de temporada	E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g
DI08 Mongeta tendra amb patata Llom amb salseta Peça de fruita de temporada	Dt09 Sopa d'au amb arròs Mongeta blanca amb pisto Peça de fruita de temporada	Dc10 Patates estofades Pernilet de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural Ubach	Dj11 Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita de pernil amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv12 Llenties estofades Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
DI15 Bròquil amb patata Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt16 Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dc17 Crema de verdures Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	Dj18 Cigrons amb verdures Peix amb all i julivert amb tomàquet amanit Iogurt natural Boisans	Dv19 Sopa vegetal amb fideus Contraeix de pollastre al forn amb patata panadera Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres=20,99g Prot=32,39g Fibra= 13,91g
DI22 Llenties estofades Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt23 Sopa amb pasta Llibrets de llom amb bastonets de pastanaga Flam de vainilla	Dc24 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dj25 Verdura tricolor Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dv26 Paella de verdures Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 770,64Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,09g
DI29 Macarrons amb tomàquet i orenga Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt30 Col amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients E= 834,36Kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot=36,61g Fibra= 15,19g

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

Crema de xampinyons amb virutes de pernil

Tonyina a la planxa amb tomàquet i ceba

Peça de fruita de temporada

Dc03

Torrada amb escalivada

Gall d'indi rostit amb pera i patates

logurt natural

Dj04

Pèsols amb pernil

Remenat d'ou amb espinacs i formatge amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dv05

Amanida variada

Wrap vegetal amb hummus de mongeta blanca

Peça de fruita de temporada

DI08

Crema de pèsols amb formatge ratllat

Truita de patates amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dt09

Llacets de pasta amb xerris i mozzarella

Escalopins de vedella amb salsa mostassa

Peça de fruita de temporada

Dc10

Arròs amb sofregit de verdures, tomàquet i bolonyesa vegetal

Peça de fruita de temporada

Dj11

Bròquil esmicolat amb quinoa i cúrcuma

Sípia trossejat amb all i julivert, amb amanida

logurt de maduixa

Dv12

Verdures amb salsa romesco

Broqueta de gall d'indi amb patates

Peça de fruita de temporada

DI15

Galets al pesto

Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons

logurt natural

Dt16

Amanida de tomàquet

Hamburguesa casolana de llegums

Peça de fruita de temporada

Dc17

Llenties saltades amb pastanaga

Remenat d'ou amb albergínia

Peça de fruita de temporada

Dj18

Crema de porros

Magra de porc amb salseta

Peça de fruita de temporada

Dv19

Arròs fregit asiàtic amb hortalisses, gambetes i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

DI22

Arròs pilaf

Conill guisadet amb verdures

Peça de fruita de temporada

Dt23

Mongeta tendra amb pastanaga i patata

Rap a la marinera

Peça de fruita de temporada

Dc24

Cigrons amb all i julivert

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

Dj25

Cus cus amb hortalisses

Albergínia farcida amb pasta de nous

Peça de fruita de temporada

Dv26

Consomé

Tacos al pastor (vedella) amb amanida

logurt begut

DI29

Crema d'espàrrecs

Llom amb amanida

logurt natural

Dt30

Amanida de llenties

Truita de patates i formatge

Peça de fruita de temporada

Dc01

Dj02

Dv03

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					Mitjana diària de nutrients
DI01 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dt02 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dc03 Cigrons caldosos amb pastanaga Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dj04 Fideuà de verdures Peix al fon amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv05 Crema de carbassa Daus de pollastre guisats Peça de fruita de temporada	E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g
DI08 Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt09 Sopa d'au amb arròs Mongeta blanca amb pisto Peça de fruita de temporada	Dc10 Patates estofades, sense porc Pernillets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach 	Dj11 Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv12 Lenties estofades , sense porc Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
DI15 Bròquil amb patata Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt16 Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dc17 Crema de verdures Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	Dj18 Cigrons amb verdures Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt natural Boisans 	Dv19 Sopa vegetal amb fideus Contracuixa de pollastre al forn amb patata panadera Peça de fruita de temporada	E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres=20,99g Prot=32,39g Fibra= 13,91g
DI22 Lenties estofades, sense porc Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt23 Sopa d'au amb pasta Peix arrebossat amb bastonets de pastanaga Flam de vainilla 	Dc24 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dj25 Verdura tricolor Pollastre rostit amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv26 Paella de verdures Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	E= 770,64Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,09g
DI29 Macarrons amb tomàquet i orenga Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt30 Col amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc01 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dj02 Verdura tricolor Pollastre rostit amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv03 Crema de carbassa Daus de pollastre guisats Peça de fruita de temporada	E= 834,36Kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot=36,61g Fibra= 15,19g

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