

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Espirals integrals amb tomàquet Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Festiu	E= 726,23Kcal Lípid= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Crema de verdures amb crostons Canelons de carn gratinats Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Macarrons integrals al pesto Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	E= 745,46Kcal Lípid= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
dl15	dt16	dc17	dj18	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor Estofat de vedella logurt natural Ubach	Arròs integral amb verdures Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	MENÚ nadal Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes, orellanes Raïm	Pèsols amb patates i pernil Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 695,79cal Lípid= 24,51g Saturats= 5,25g HdC= 76,62g Sucres=22,69g , Prot=32,88g Fibra= 14,09g
dl22	dt23	dc24	dj25	dv26	Mitjana diària de nutrients
Bones festes!					

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

dl01

Sopa vegetal amb arròs
Conill amb salseta
Peça de fruita de temporada

dt02

Crema de porros
Orada al forn amb patates panaderes
logurt natural

dc03

Cigrons amb all i julivert
Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida
Peça de fruita de temporada

dj04

Amanida de tomàquet i formatge feta
Bistec de vedella amb daus de moniato
Peça de fruita de temporada

dv05

dl08

dt09

Arròs bullit amb pastanaga i porro
Filet de gall dindi amb llimona i amanida
Peça de fruita de temporada

dc10

Mix de verdures amb salsa de soja
Pit de pollastre amb amanida
logurt grec

dj11

Crema de carbassa
Ous al plat amb patates i tomàquet
Peça de fruita de temporada

dv12

Sopa juliana amb pasta
Mandonguilles casolanes de llegums i quinoa
Peça de fruita de temporada

dl15

Panatxé de verdures amb patata
Broquetes de gall dindi adobades
logurt natural

dt16

Arròs amb verdures i cigrons
Amanida variada
Peça de fruita de temporada

dc17

Amanida de quinoa amb tomàquet, blat de moro, pebrot, ceba i ou.
Peça de fruita de temporada

dj18

Llenties saltades amb carbassó
Rap a la marinera
Peça de fruita de temporada

dv19

Crema de carxofes
Llom amb formatge i amanida
Peça de fruita de temporada

dl22

dt23

dc24

dj25

dv26

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb carbassó	Espirals integrals amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Arròs a la cassola	Festiu	E= 726,23Kcal Lípid= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
Truita de patates amb cogombre amanit	Mongetes estofades	Gall dindi amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga		
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada		
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Crema de verdures amb crostons	Cigrons caldosos amb espinacs	Macarrons integrals al pesto	Arròs amb tomàquet	E= 745,46Kcal Lípid= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
	Canelons de tonyina gratinats	Truita de moniato amb tomàquet amanit	Llenties estofades	Peix fresc amb enciam i olives	
	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
dl15	dt16	dc17	dj18	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó	Verdura tricolor	Arròs integral amb verdures	MENÚ nadal Sopa d'au de Nadal amb galets	Pèsols amb patates i pernil	E= 695,79cal Lípid= 24,51g Saturats= 5,25g HdC= 76,62g Sucres= 22,69g Prot= 32,88g Fibra= 14,09g
Pasta a la bolonyesa vegetal	Estofat de vedella	Truita de formatge amb enciam i olives	Pollastre rostit amb prunes, orellanes	Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa	
Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach	Peça de fruita de temporada	Raïm	Peça de fruita de temporada	
dl22	dt23	dc24	dj25	dv26	Mitjana diària de nutrients
Bones festes!					

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