

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
			Macarrons amb tomàquet i orenga Croquetes de pollastre amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita de patates amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	E= 772,69Kcal Lípids= 27,68g Saturats= 5,38g HdC= 86,50g Sucres= 21,47g Prot= 32,93g Fibra= 14,88g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Sopa vegetal amb pasta Peix al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata Fricandó de vedella logurt natural La Fageda	Arròs amb carbassa, carbassó i salsa de soja Mongetes amb tomàquet Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Truita d'espínacs amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 775,41Kcal Lípids= 28,16g Saturats= 6,36g HdC= 82,04g Sucres= 21,13g Prot= 31,21g Fibra= 12,56g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Menú Astúries Fabada Carn arrebossada casolana amb salsa de formatge i cogombre amanit Poma al forn	Fideus a la cassola Peix fresc a la marinera Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach	E= 739,55Kcal Lípids= 25,07g Saturats= 6,07g HdC= 80,03g Sucres=21,31g , Prot=30,13g Fibra= 14,77g
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb beixamel, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Cigrons amb verduretes i salsa de soja Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dia de la Pau Crema de verdures Pizza (farcida casolana) amb enciam i col llombarda Natilles	E= 782,21Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,97g HdC= 87,34g Sucres=21,82g , Prot=30,76g Fibra= 13,49g

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

dl05

dt06

dc07

dj08

dv09

Crema de carxofes

Bacallà amb samfaina

Peça de fruita de temporada

Rissoto de bolets

Tires de gall dindi adobades i saltades amb pastanaga

Peça de fruita de temporada

dl12

Pèsols amb patata i pernil

Conill a l'allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt13

Espaguetis amb pastanaga, col, pebrot i gambetes

Peça de fruita de temporada

dc14

Mix de verdures al wok

Truita de patates amb amanida

logurt natural

dj15

Arròs pilaf

Hamburguesa casolana de cigrons i pastanaga amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv16

Amanida de mango i alvocat

Torrada de pagès amb llom i formatge

Peça de fruita de temporada

dl19

Patates amb bledes a l'allet

Cuixa de pollastre rostida

logurt natural

dt20

Llenties saltades amb albergínia

Salmó a la papillota amb porro i pastanaga

Peça de fruita de temporada

dc21

Arròs amb verdures i ous al plat

Amanida

Peça de fruita de temporada

dj22

Crema de xampinyons

Gall dindi farcit d'espínacs i pinyons

Peça de fruita de temporada

dv23

Sopa juliana

Hummus amb crudités de verdures

Peça de fruita de temporada

dl26

Tallarines al pesto

Filet de gall a la planxa amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt27

Crema de carbassó

Bistec de vedella amb patates a daus

logurt natural

dc28

Amanida de quinoa amb llenties, tomàquet, cogombre, olives negres i formatge feta

Peça de fruita de temporada

dj29

Arròs al vapor

Magra amb salsa

Peça de fruita de temporada

dv30

Amanida amb brots de soja

Truita de moniato amb pa de llavors amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
			Macarrons amb tomàquet i orenga Croquetes de pollastre amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Trita de patates amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	E= 772,69Kcal Lípids= 27,68g Saturats= 5,38g HdC= 86,50g Sucres= 21,47g Prot= 32,93g Fibra= 14,88g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Sopa vegetal amb pasta Peix al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata (sense porc) Fricandó de vedella logurt natural La Fageda	Arròs amb carbassa, carbassó i salsa de soja Mongetes amb tomàquet Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Trita d'espínacs amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 775,41Kcal Lípids= 28,16g Saturats= 6,36g HdC= 82,04g Sucres= 21,13g Prot= 31,21g Fibra= 12,56g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Menú Astúries Fabada (sense porc) Carn arrebossada (s/porc) casolana amb salsa de formatge i cogombre amanit Poma al forn	Fideus a la cassola Peix fresc a la marinera Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach	E= 739,55Kcal Lípids= 25,07g Saturats= 6,07g HdC= 80,03g Sucres=21,31g , Prot=30,13g Fibra= 14,77g
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb beixamel, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs amb pastanaga i pèsols Cigrons amb verduretes i salsa de soja Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dia de la Pau Crema de verdures Pizza de tonyina (farcida casolana) amb enciam i col llombarda Natilles	E= 782,21Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,97g HdC= 87,34g Sucres=21,82g , Prot=30,76g Fibra= 13,49g

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