

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Festiu Pasta integral amb tomàquet Bunyols de bacallà amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet Bunyols de bacallà amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	E = 710 Kcal Lípids = 22,2g Saturats = 4,0g HdC = 94,6g Sucres = 22,12g Prot = 32,5g Fibra = 18,5g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Crema de porros amb crostons Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Trio de verdures amb patates Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Aletes de pollastre amb enciam i remolatxa Iogurt natural ecològic Boisans 	E = 739Kcal Lípids = 24,5g Saturats = 6,0g HdC = 75,0g Sucres = 21,96g Prot = 30,2g Fibra = 13,0g
dl20	dt21	dc22	dj23 Menú Sant Jordi	dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs integral amb verdures i tomàquet Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Peix a la marinera amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades amb pastanaga Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	 Sopa amb pasta Llibres de llom casolans amb enciam i tomàquet Iogurt natural La Fageda amb sirope de maduixa 	Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de poma i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E = 727 Kcal Lípids = 20,6g Saturats = 4,6g HdC = 75,2g Sucres = 21,45g Prot = 35,6g Fibra = 13,0g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
Macarrons integrals amb tomàquet, gratinats Remenat d'ou amb pernil amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Cigrons estofats amb espinacs Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates Peix fresc al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E = 685 Kcal Lípids = 21,4g Saturats = 4,4g HdC = 91,4g Sucres = 19,4g Prot = 32,6g Fibra = 16,5g	

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

dl06

dt07

Crema de pastanaga
Hamburguesa casolana de llenties i bròquil
Peça de fruita de temporada

dc08

Arròs a la llauna amb verdures i peix
Amanida
logurt natural

dj09

Sopa pastina
Remenat d'ou amb espinacs i amanida
Peça de fruita de temporada

dv10

Amanida caprese
Broqueta de gall dindi amb patates
Peça de fruita de temporada

dl13

Col amb patata
Magra de porc amb salseta
logurt begut

dt14

Crema d'espàrrecs amb pernil
Conill a l'allet
Peça de fruita de temporada

dc15

Galets al pesto
Truita paisana amb amanida
Peça de fruita de temporada

dj16

Arròs saltat amb mongetes blanques, pebrot i pastanaga
Amanida verda
Peça de fruita de temporada

dv17

Pèsols estofats
Sardines amb all i julivert amb amanida
Peça de fruita de temporada

dl20

Crema de verdures
Pollastre a la catalana
Peça de fruita de temporada

dt21

Amanida de pasta
Bistec de vedella amb salsa de formatge
Peça de fruita de temporada

dc22

Arròs pilaf
Salmó a la papillota amb verduretes
logurt natural

dj23

Carpaccio de carbassó amb vinagreta i fruits secs
Tomàquet farcit de llenties, quinoa i pistó
Peça de fruita de temporada

dv24

Cigrons amb all i julivert
Verdures al forn amb ou a la planxa
Peça de fruita de temporada

dl27

Verdures rostides amb romesco
Orada amb patates panaderes
Kèfir

dt28

Espaguetis amb hortalisses fresques, mongeta blanca i salsa teriyaki
Peça de fruita de temporada

dc29

Crema de bròquil
Daus de vedella amb salseta
Peça de fruita de temporada

dj30

Amanida d'arròs
Truita de gambetes amb enciam i col
Peça de fruita de temporada

dv01

