

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – El Far

dl02 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	dt03 Trinxat de la Cerdanya Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc04 Llenties estofades Peix al forn amb tomàquet i olives negres logurt natural La Fageda	dj05 Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa i patates fregides Peça de fruita de temporada	dv06 Crema de carbassa Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 802 Kcal Lípids= 31,45g Saturats= 5,8g HdC= 82,9g Sucre= 20,69g Prot= 32,1g Fibra= 14,1g
dl09 Bròquil amb patates Fricandó de vedella logurt natural Ubach	dt10 Crema de carbassó Lasanya vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc11 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Calamars estofats amb pèsols i patates Peça de fruita de temporada	dj12 Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa i patates fregides Peça de fruita de temporada	dv13 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 789Kcal Lípids= 32,2g Saturats= 6,8g HdC= 79,4g Sucre= 20,08g Prot= 30,3g Fibra= 12,4g
dl16 Pèsols amb pernil i patates Ous remenats amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de verdures amb crostons Gall dindi amb salsa Peça de fruita de temporada	dc18 Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	dj19 dv20 Festa major tresmes Amanida de pasta Botifarra amb xips Gelat Mongeta tendra amb patates Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada		Mitjana diària de nutrients E= 799 Kcal Lípids= 25,0g Saturats= 5,9g HdC= 79,6g Sucre=22,32g , Prot= 31,8g Fibra= 11,9g
dl23 Pasta integral amb tomàquet i orenga Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dt24 Mongetes estofades Truita de calçots amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc25 Crema de pastanaga Vedella a la jardineria logurt natural ecològic Boisans	dj26 Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa i patates fregides Peça de fruita de temporada	dv27 Arròs mariner Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 825 Kcal Lípids= 34,3g Saturats= 5,3g HdC= 83,0g Sucre=2,77g Prot=29,2g Fibra= 11,7g

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

dl02

Coliflor saltada amb all
Bistec de vedella amb
daus de patata
Peça de fruita de
temporada

dt03

Cus cus amb albergínia,
pastanaga i cigrons
saltats amb curri
Peça de fruita de
temporada

dc04

Crema de carxofes amb
encenalls de pernil
Gall dindi farcit amb
espinacs i formatge
logurt natural

dj05

Endívies amb mongeta
blanca i vinagreta
Truita paisana amb pa
amb tomàquet
Peça de fruita de
temporada

dv06

Arròs pilaf
Salmó a la papillota amb
porro, carbassó i olives
negres
Peça de fruita de
temporada

dl09

Sopa de galets
Cigrons amb sofregit de
verdures
Peça de fruita de
temporada

dt10

Arròs al forn amb pebrot,
porro i costella
Amanida
Peça de fruita de
temporada

dc11

Pèsols amb patata
Truita paisana amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dj12

Wok de verdures amb
salsa de soja
Llobarro al forn amb
patates
Peça de fruita de
temporada

dv13

Porrusalda
Conill rostit amb
verdures
logurt begut

dl16

Arròs al vapor amb
verdures
Cuixa de pollastre amb
compota de poma
logurt natural

dt17

Llenties saltades amb
carbassó
Ous al plat amb amanida
Peça de fruita de
temporada

dc18

Torrada amb escalivada
Lluç arrebossat amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dj19

Crema de carbassa
Hummus de mongeta
blanca amb pa de pipes
Peça de fruita de
temporada

dv20

Sopa
Daus de vedella amb
verdures
Peça de fruita de
temporada

dl23

Crema de carbassó
Tires de gall dindi
especiades amb salseta
Kèfir

dt24

Mix d'arròs blanc i arròs
salvatge amb verdures
Sardines amb all i julivert
al forn
Peça de fruita de
temporada

dc25

Llacets de pasta amb
xampinyons, brots de
soja, edamames i salsa
de soja
Amanida
Peça de fruita de
temporada

dj26

Cigrons saltats
Remenat d'ou amb
espinacs i formatge amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dv27

Coliflor amb patata
gratinada
Llom adobat amb
amanida
Peça de fruita de
temporada