

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – El Far

dl04	dt05	dc06	dj07	dv08	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Trio de verdures amb patates</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de patates amb tomàquet i olives negres</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pasta</p> <p>Pollastre amb salsa i patates fregides</p> <p>logurt natural La Fageda</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Peix al forn amb enciam i col llombarda</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 728 Kcal Lípids = 25,9g Saturats = 4,5g HdC = 93,8g Sucres = 22,1g Prot = 33,8g Fibra = 17,8g</p>
dl11	dt12	dc13	dj14	dv15	Mitjana diària de nutrients
<p>Pasta integral al pesto</p> <p>Truita de pernil amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Llom adobat amb enciam i cogombre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt natural Ubach</p>	<p>Brou d'au amb pasta</p> <p>Pollastre amb salsa i patates fregides</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza casolana a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 748Kcal Lípids = 27,8g Saturats = 6,1g HdC = 75,4g Sucres = 21,6g Prot = 31,8g Fibra = 12,7g</p>
dl18	dt19	dc20	dj21	dv22	Mitjana diària de nutrients
<p>Pèsols amb patates i pernil</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Ous remenats amb carbassó, enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Menú Andalusia</p> <p>Patates guisades</p> <p>Peixet fregit amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pasta</p> <p>Pollastre amb salsa i patates fregides</p> <p>logurt natural ecològic Boisans</p>	<p>Arròs a la cassola</p> <p>Cigrons amb pisto</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 742 Kcal Lípids = 24,1g Saturats = 4,8g HdC = 76,3g Sucres = 21,2g Prot = 36,9g Fibra = 13,9g</p>
dl25	dt26	dc27	dj28	dv29	Mitjana diària de nutrients
<p>Bròquil amb patata</p> <p>Vedella a la jardineria</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita de formatge amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural Ubach</p>	<p>Fideuà de peix</p> <p>Empedrat de mongeta blanca</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pasta</p> <p>Pollastre amb salsa i patates fregides</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Llenties saltades amb carbassó</p> <p>Peix fresc amb tomàquet i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 698 Kcal Lípids = 24,8g Saturats = 4,7g HdC = 91,6g Sucres = 20,4g Prot = 33,1g Fibra = 15,8g</p>

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

dl04

Timbal de verdures amb salsa pesto

Llom amb patates

Peça de fruita de temporada

dt05

Tallarines amb pebrots

Salmó amb amanida

logurt natural

dc06

Arròs a la cassola amb conill

Amanida variada

Peça de fruita de temporada

dj07

Mongetes amb all i julivert

Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida

Peça de fruita de temporada

dv08

Crema de verdures

Hamburguesa de llegums amb quinoa i amanida

Peça de fruita de temporada

dl11

Vichyssoise amb crostons

Broqueta de gall dindi

logurt natural

dt12

Arròs amb verdures

Rap amb suquet

Peça de fruita de temporada

dc13

Espirals amb sofregit de verdures i soja texturitzada

Amanida verda

Peça de fruita de temporada

dj14

Verdures variades al wok

Truita de patates amb pa amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

dv15

Amanida de tomàquet, ceba i tàperes

Daus de vedella amb pebrot

Peça de fruita de temporada

dl18

Amanida d'arròs

Lluç amb salsa verda

Peça de fruita de temporada

dt19

Crema de pastanaga

Pollastre a l'allet

logurt natural

dc20

Amanida amb mango i formatge feta

Pasta farcida amb carn amb oli aromàtic i pebre

Peça de fruita de temporada

dj21

Amanida de lleties

Croquetes casolanes d'espínacs, ricota i pinyons

Peça de fruita de temporada

dv22

Mongeta tendra amb patata

Remenat d'ou amb gambetes i amanida

Peça de fruita de temporada

dl25

Arròs al vapor amb hortalisses amb ou

Amanida variada

Peça de fruita de temporada

dt26

Cigrons amb carbassó

Sípia amb all i julivert i amanida

Peça de fruita de temporada

dc27

Gaspatxo de síndria

Llom amb patates

logurt natural

dj28

Amanida de tomàquet i tonyina

Hummus amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

dv29

Amanida de pasta

Aletes de pollastre adobades

Peça de fruita de temporada