

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – El Far

dl28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa de verdures i patates logurt natural La Fageda 	Crema de pastanaga Lasanya amb bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	E= 745 Kcal Lípids= 28,6g Saturats= 7,7g HdC= 87,4g Sucres= 28,2g Prot= 40,0g Fibra= 10,6g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patates Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Llenties amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa de verdures i patates Peça de fruita de temporada	Pasta integral amb sofregit casolà Peix fresc amb tomàquet amanit logurt natural ecològic Boians 	E= 684Kcal Lípids= 23,7g Saturats= 4,9g HdC= 88,0g Sucres= 25,0g Prot= 39,3g Fibra= 13,1g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Pèsols amb patata Truita de formatge amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Botifarra amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa de verdures i patates Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Peix amb all i oli gratinat i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 702Kcal Lípids= 32,5g Saturats= 7,3g HdC= 73,7g Sucres=26,8g Prot= 33,0g Fibra= 11,4g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Macarrons cremosos amb carbassa i formatge Remenat d'ou amb carbassó i enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Magra de porc amb salsa de mostassa logurt natural Ubach 	Cigrons amb verdures de temporada Peix fresc amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa de verdures i patates Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	E= 705Kcal Lípids= 27,1g Saturats= 5,6g HdC= 82,4g Sucres= 23,8g Prot=37,8g Fibra= 12,0g
dl26	Dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Fajitas amb bolonyesa vegetal amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Mongeta blanca amb pastanaga Calamars arrebossats casolans al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Pollastre amb salsa de verdures i patates Peça de fruita de temporada	Menú Castaween Pasta integral al pesto Truita de moniato amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	E= 773Kcal Lípids= 31,4g Saturats= 5,7g HdC= 95,2g Sucres= 31,0g Prot=33,4g 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

dl28	dt29	dc30	dj01 Pèsols amb patates Remenat d'ou amb albergínia i amanida Peça de fruita de temporada	dv02 Bol d'arròs amb mix de verdures saltejades amb salsa de soja i daus de pollastre Peça de fruita de temporada
dl05 Sopa vegetal amb arròs Salmó a la papillota amb verdures Peça de fruita de temporada	dt06 Llacets de pasta amb verdures i formatge feta Pit de gall dindi amb llimona i amanida Peça de fruita de temporada	dc07 Cigrons saltejats Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	dj08 Amanida tèbia de xampinyons Hamburguesa de llegums casolana i sofregit logurt natural	dv09 Crema de porros Bistec amb daus de patata i prebrot Peça de fruita de temporada
dl12	dt13 Arròs pilaf Pollastre al curri Peça de fruita de temporada	dc14 Fideus asiàtics amb saltejat de verdures, brots de soja i truita Peça de fruita de temporada	dj15 Mongeta tendra amb patata Llagostins a la planxa amb amanida Peça de fruita de temporada	dv16 Amanida variada amb formatge Hummus amb pa de pita Peça de fruita de temporada
dl19 Verdures al forn amb patata caliu Conill amb salsa d'ametlles Peça de fruita de temporada	dt20 Arròs al forn amb verdures Llobarro amb llimona i amanida Peça de fruita de temporada	dc21 Sopa amb pasta Truita de paisana amb amanida Peça de fruita de temporada	dj22 Mongetes saltejades amb all i julivert Croquetes d'espínacs amb amanida Peça de fruita de temporada	dv23 Crema de carbassa Daus de gall dindi amb amanida logurt grec
dl26 Sopa juliana amb pasta Ous gratinats amb tomàquet Peça de fruita de temporada	dt27 Patates amb bledes Conill amb ceba logurt natural	dc28 Arròs amb carbassó, albergínia i llenties Amanida verda Peça de temporada	dj29 Crema de verdures Mandonguilles de soja amb salsa i iogurt Peça de fruita de temporada	dv30 Pèsols saltejats amb pernil Llom amb amanida Peça de fruita de temporada