

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – El Far

dl07	dt08 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	dc09 Fideuà de peix Cigrons saltats amb verdures Peça de fruita de temporada	dj10 Vichyssoise amb crostons Pollastre amb salsa i patates Peça de fruita de temporada	dv11 Festiu	Mitjana diària de nutrients E = 830,00 Kcal Lípid = 23,90 g Saturats = 5,10g HdC = 113,20 g Sucres = 25,10 g Prot = 35,30 g Fibra = 13,90 g
dl14 Mongeta tendra amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt15 Crema de carbassó Llom amb enciam i blat de moro Iogurt natural Ubach	dc16 Pèsols amb patates i pernil Remenat d'ou amb formatge amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dj17 Amanida de pasta Pollastre amb salsa i patates Peça de fruita de temporada	dv18 Arròs integral a la cassola Peix al forn amb llimona amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E = 767,40 Kcal Lípid = 22,00 g Saturats = 5,30g HdC = 95,60 g Sucres = 22,80 g Prot = 39,70 g Fibra = 13,80 g
dl21 Crema de verdures Hamburguesa mixta amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	dt22 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc23 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i pastanaga Iogurt natural ecològic Boisans Peça de fruita de temporada	dj24 Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Pollastre amb salsa i patates Peça de fruita de temporada	dv25 Verdures tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E = 777,40 Kcal Lípid = 21,50 g Saturats = 5,00g HdC = 105,60 g Sucres = 23,40 g Prot = 38,90 g Fibra = 16,10 g
dl28 Arròs integral saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Remenat d'ou amb pernil i salsa de tomàquet i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt29 Bròquil amb patates Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	dc30 Cigrons amb pisto Peix a la marinera amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients E = 793,00 Kcal Lípid = 25,20 g Saturats = 6,20g HdC = 92,00 g Sucres = 26,50 g Prot = 44,00 g Fibra = 16,60 g

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

dl07

dt08

Crema de meló amb iogurt
Magra de porc amb salsa
Peça de fruita de temporada

dc09

Pèsols amb patata
Remenat d'ou amb formatge i amanida
Peça de fruita de temporada

dj10

Pokebowl d'arròs amb tomàquet, alvocat, salmó, salsa de soja i sèsam
Peça de fruita de temporada

dv11

dl14

Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, pebrot i gambetes
Peça de fruita de temporada

dt15

Wok de quinoa amb verdures saltejades i ou
Amanida
Peça de fruita de temporada

dc16

Pasta al pesto
Bistec de vedella amb salsa de mostassa
Peça de fruita de temporada

dj17

Amanida de tomàquet amb formatge de cabra
Hummus amb crudités i pa de pita
Peça de fruita de temporada

dv18

Crema de llegums
Pollastre al forn amb amanida
iogurt natural

dl21

Arròs pilaf
Bacallà amb samfaina
Peça de fruita de temporada

dt22

Mix de verdures saltades
Conill amb patates
Kèfir

dc23

Crema de carbassó
Mandonguilles casolanes de soja amb salseta
Peça de fruita de temporada

dj24

Amanida de cigrons amb pastanaga, cogombre, olives negres i ou
Peça de fruita de temporada

dv25

Amanida verda
Pizza al gust
Peça de fruita de temporada

dl28

Crema de pastanaga
Lluç arrebossat amb amanida
iogurt natural

dt29

Espaguetis amb verdures i mongeta blanca amb oli d'alfàbrega
Peça de fruita de temporada

dc30

Espàrrecs saltats amb xampinyons amb all i julivert
Broqueta de gall dindi amb patates
Peça de fruita de temporada

dj01

dv02