

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada  Fricandó de vedella amb pastanaga 🍷  Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucres= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
<b>DI04</b>  Verdura tricolor  Llenties amb arròs  Peça de fruita de temporada	<b>Dt05</b>  Crema de carbassa i pastanaga  Pollastre amb salsa  Peça de fruita de temporada	<b>Dc06</b>  Arròs a la cassola  Truita d'espínacs amb tomàquet amanit 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dj07</b>  Mongetes blanques amb carbassó  Peix al forn amb enciam i blat de moro 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dv08</b> <i>Menú especial</i> <b>Festa Major</b> Amanida de pasta 🍷 🍷 Botifarra amb bastonets de pastanaga 🍷 Plàtan amb "sirope" de xocolata	Mitjana diària de nutrients  E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
<b>DI11</b>  Arròs saltat amb verdures i salsa de soja 🍷 🍷  Croquetes de bacallà amb cogombre amanit 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dt12</b>  Bròquil amb patata  Llom amb salsa de mostassa 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dc13</b>  Espirals amb tomàquet i formatge ratllat 🍷 🍷 Peix fresc amb enciam i olives 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>Dj14</b>  Crema de porros amb crostons 🍷 🍷 Pollastre rostit amb tomàquet i ceba  Iogurt natural "Boisans" 🍷	<b>Dv15</b>  Cigrons amb espínacs  Truita de patates amb tomàquet amanit 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients  E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
<b>DI18</b>  Llenties estofades amb pastanaga  Ous al forn amb beixamel, enciam i olives 🍷 🍷 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dt19</b>  Arròs a la napolitana  Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit 🍷  Iogurt natural "Ubach" 🍷	<b>Dc20</b>  Crema de verdures  Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dj21</b>  Mongeta tendra amb patata  Escalopa de porc arrebossada amb bastonets de pastanaga 🍷 🍷 🍷  Peça de fruita de temporada	<b>Dv22</b>  Escudella barrejada amb pasta i cigrons 🍷 🍷  Peix al forn amb samfaina 🍷  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients  E= 755,44Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 89,08g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,29g
<b>DI25</b>	<b>Dt26</b>	<b>Dc27</b>	<b>Dj28</b>	<b>Dv29</b>	Mitjana diària de nutrients

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

**DI26**

**Dt27**

**Dc28**

**Dj29**

**Dv01**

Crema de llegums amb formatge ratllat

Bacallà amb sofregit de tomàquet i patates

Peça de fruita de temporada

**DI04**

**Dt05**

**Dc06**

**Dj07**

**Dv08**

Pasta amb pistó

Pèsols amb pernil

Patates saltades amb carbassó i albergínia

Arròs al forn amb sofregit de verdures i ou a la planxa

Amanida variada

Conill al forn

Sípia amb all i julivert i amanida

Daus de vedella

Peça de fruita de temporada

Variat d'hummus i paté vegetal d'olives amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

**DI11**

**Dt12**

**Dc13**

**Dj14**

**Dv15**

Crema de carbassó

Rissoto d'espàrrecs verds

Llenties saltades amb verdures i cúrcuma

Galets gratinats

Panató de verdures

Hamburguesa casolana de llegums i quinoa

Truita de tonyina amb amanida

Pit de gall d'indi a la planxa

Filet de gall a la llimona amb verdures

Escalopins de vedella amb suquet

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

**DI18**

**Dt19**

**Dc20**

**Dj21**

**Dv22**

Tallarines amb pebrots de tres colors

Timbal de verdures al pesto

Arròs a la milanesa

Pèsols a la catalana

Amanida de formatge

Carn de coll de porc amb ceba caramel·litzada

Patates farcides de soja gratinada

Rap amb suquet

Truita de patates amb amanida

Aletes de pollastre a la barbacoa amb patates

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

**DI25**

**Dt26**

**Dc27**

**Dj28**

**Dv29**