

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

**dl02**

Paella de marisc

Truita de formatge amb amanida (tomàquet i enciam)

Peça de fruita de temporada

**dt03**

Sopa de lletres

Contra cuixa de pollastre amb amanida (remolatxa i poma)

Peça de fruita de temporada

**dc04**

Llenties estofades amb verdures de temporada

Maira amb amanida (enciam i blat de moro)

logurt natural La Fageda

**dj05**

Crema de cigrons amb pastanaga

Canelons d'espínacs amb beixamel

Peça de fruita de temporada

**dv06**

Brocoli amb patata

Estofat de vedella

Peça de fruita de temporada

**dl09**

Mongeta tendra amb patata i ceba

Llom de porc aromatitzat amb espècies i amanida (tomàquet i olives)

Peça de fruita de temporada

**dt10**

Espaguetis al pesto d'espínacs

Peix al forn amb amanida (enciam i pastanaga)

Peça de fruita de temporada

**dc11**

Crema de moniato i carbassa

Truita de xampinyons ECO amb amanida (tomàquet i col llombarda)

logurt La Granja del Montseny

**dj12**

Arròs integral amb tomàquet i sofregit casolà

Pernilets de pollastre al forn amb carbassó

Peça de fruita de temporada

**dv13**

Cigrons estofats amb bledes

Croquetes de pernil amb amanida (enciam i poma)

Peça de fruita de temporada

**dl16**

Verdura tricolor

Llenties al curry saltades amb arròs

Peça de fruita de temporada

**dt17**

Sopa minestrone

Hamburguesa de vedella amb patates al forn

Peça de fruita de temporada

**dc18**

Crema de coliflor i pastanaga

Truita de patates i mongetes seques amb amanida (tomàquet i enciam)

logurt ecològic Boisans

**dj19**

Patates saltades amb carbassa, xampinyons, ceba i espínacs

Pollastre rostit amb amanida (enciam i remolatxa)

Peça de fruita de temporada

**dv20**

Macarrons integrals amb beixamel i formatge

Peix blanc al forn amb amanida (enciam i poma)

Peça de fruita de temporada

**dl23**

Crema de brocoli

Calamars a la romana al forn amb amanida (col llombarda i olives)

Peça de fruita de temporada

**dt24**

Cigrons amb espínacs

Truita paisana amb amanida (enciam i tomàquet)

logurt del Berguedà

**dc25**

Arròs integral saltat amb verdures i cúrcuma

Peix al forn amb samfaina

Peça de fruita de temporada

**dj26**

Fideus a la cassola saltats amb verdures

Mongetes seques amb salsa verda

Peça de fruita de temporada

**dv27**

Mongeta verda amb patata i xampinyons

Pit de pollastre amb salsa de llimona i amanida

Peça de fruita de temporada

**dl30**

Trinxat de col amb patata

Mandonguilles a la jardineria

Peça de fruita de temporada

**dt01**

**dc02**

**dj03**

**dv04**

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

Tabulé de verdures

Rap amb farina de cigró amb amanit

logurt natural

### d03

Amanida de quinoa amb carbassa, xampinyons, lleties i ou dur ratllat

Peça de fruita de temporada

### dc04

Patata amb espinacas saltat amb nous i pollastre al curry

Peça de fruita de temporada

### dj05

Sopa de peix amb fideus

Bacallà a la llauna

Peça de fruita de temporada

### dv06

Arròs saltat amb bolets i pèsols

Ous farcits gratinats

Peça de fruita de temporada

### dl09

Pèsols saltats amb ceba, patata i salmó

Peça de fruita de temporada

### dt10

Fals cous cous amb brocoli i coliflor amb moniato i xampinyons

Brotxeta de gall dindi saltat amb pebrot

Peça de fruita de temporada

### dc11

Tabulé de mill amb mongeta tendra, pastanaga i albergínia

Bistec de vedella amb hummus de cigró

logurt natural

### dj12

Timbal de verdures amb formatge de cabra

Remanat d'ous amb gambetes i amanit

Peça de fruita de temporada

### dv13

Carxofes amb sèpia i patata

Peça de fruita de temporada

### dl16

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet

Remanat d'ou amb espinacs i pernil

Peça de fruita de temporada

### dt17

Mil fulls de patata i verdures

Dorada al fon amb pastanaga

logurt natural

### dc18

Poke bowl de quinoa amb llegum, carbassó, pastanaga, ceba, alvocat, tomàquet i fruits secs

Peça de fruita de temporada

### dj19

Sopa de galets

Truita de formatge amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dv20

Crema de carbassa amb sèsam i pipes de carbassa

Coca de recapte de verdures i pollastre

Peça de fruita de temporada

### dl23

Cuscús amb verduretes

Ous al plat amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

### dt24

Sopa de lletres

Pollastre amb xampinyons i amanida

Peça de fruita de temporada

### dc25

Brocoli amb patata

Hamburguesa de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dj26

Tomàquet amanit amb all i julivert amb xipirons saltejats

Peça de fruita de temporada

### dv27

Escudella amb patata, cigró, arròs verdures i lluç esmicolat

logurt natural

### dl30

Cigrons amb espinacs i pinyons

Broqueta de peix i sípia amb pastanaga a la planxa

Peça de fruita de temporada

### dt01

### dc02

### dj03

### dv04