

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

| dl29                                                                                                                   | dt30                                                                                                                       | dc01                                                                                                                                       | dj02                                                                                                                     | dv03                                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                                                            | <p>Arròs integral amb verdures i salsa de tomàquet</p> <p>Daus de gall d'indi especiats amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Peix blanc amb amanida</p> <p>logurt natural La granja del Montseny</p>                 | <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Coll de porc amb all i julivert i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                                          | <p>E= 815,26 kcal</p> <p>Lípid= 28,62g</p> <p>Saturats= 7,45g</p> <p>HdC= 97,32g</p> <p>Prot= 33,76g</p> <p>Fibra= 8,14g</p>   |
| dl06                                                                                                                   | dt07                                                                                                                       | dc08                                                                                                                                       | dj09                                                                                                                     | dv10                                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                    |
| <p>Festa</p>                                                                                                           | <p>Festa</p>                                                                                                               | <p>Festa</p>                                                                                                                               | <p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Croquetes de pernil amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>          | <p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de vedella amb patata, pastanaga i pèsols</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                                              | <p>E= 779,09 kcal</p> <p>Lípid= 23,49g</p> <p>Saturats= 3,75g</p> <p>HdC= 102,21g</p> <p>Prot= 33,54g</p> <p>Fibra= 11,40g</p> |
| dl13                                                                                                                   | dt14                                                                                                                       | dc15                                                                                                                                       | dj16                                                                                                                     | dv17                                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                    |
| <p>Llenties caldoses amb bledes i pastanaga</p> <p>Truita de patata amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn i amanida</p> <p>logurt natural La Fageda</p>         | <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb carbassa i pebrot</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                 | <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Bacallà gratinat amb all i oli i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p><b>Gastronomia àrab</b></p> <p>Tabulé de cuscús amb verdures</p> <p>Durum ("tortita" de blat amb tires de vedella, pebrot, blat de moro i enciam)</p> <p>Fruita en almívar</p> | <p>E= 829,66 kcal</p> <p>Lípid= 24,71g</p> <p>Saturats= 4,90g</p> <p>HdC= 112,62g</p> <p>Prot= 33,87g</p> <p>Fibra= 10,09g</p> |
| dl20                                                                                                                   | dt21                                                                                                                       | dc22                                                                                                                                       | dj23                                                                                                                     | dv24                                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                    |
| <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>         | <p><b>Dinar de Nadal</b></p> <p>Sopa de nadal amb galets</p> <p>Pollastre rostit amb prunes i orellanes</p> <p>Torrans</p> | <p>Mongetes seques amb carxofes</p> <p>Calamars a la romana casolans amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   | <p>E= 757,59 kcal</p> <p>Lípid= 24,39g</p> <p>Saturats= 4,47g</p> <p>HdC= 100,17g</p> <p>Prot= 32,05g</p> <p>Fibra= 11,27g</p> |
| dl27                                                                                                                   | dt28                                                                                                                       | dc029                                                                                                                                      | dj30                                                                                                                     | dv31                                                                                                                                                                              | 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

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dl29</b>                                                                                                                         | <b>dt30</b>                                                                                                                                               | <b>dc01</b><br>Pèsols saltejats amb patata i encenalls de pernil<br><br>Remenat d'ou amb gambes i amanida<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dj02</b><br>Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquet, remolatxa, daus de formatge i fruits secs<br><br>Peça de fruita de temporada    | <b>dv03</b><br>Crema de pastanaga amb xampinyons saltats<br><br>Rap arrebossat amb amanida<br><br>logurt natural              |
| <b>dl06</b><br>Festa                                                                                                                | <b>dt07</b><br>Festa                                                                                                                                      | <b>dc08</b><br>Festa                                                                                                                         | <b>dj09</b><br>Bròquil amb pastanaga i ceba escalfada<br><br>Llenties amb cuscús i vinagreta cítrica<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dv10</b><br>Arròs amb verdures i salsa de soja<br><br>Broquetes de llagostins en tempura amb amanida<br><br>logurt natural |
| <b>dl13</b><br>Carpaccio de carbassó amb tomàquet i formatge<br><br>Llenguado al forn amb patata<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dt14</b><br>Mix de tallarines amb tallarines de carbassa al pesto d'espínacs<br><br>Hamburguesa vegetal amb amanida<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dc15</b><br>Mongeta tendra al vapor amb patata i pastanaga<br><br>Filet de porc amb compota de de poma<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dj16</b><br>Sopa<br><br>Carxofes amb sèpia i patata<br><br>logurt natural                                                            | <b>dv17</b><br>Amanida amb magrana i cítrics<br><br>Truita de patata i ceba amb amanida<br><br>Peça de fruita de temporada    |
| <b>dl20</b><br>Wok de fideus d'arròs amb verdures, edamame i daus de pollastre<br><br>Peça de fruita de temporada                   | <b>dt21</b><br>Col i patata<br><br>Salmó a la papillota amb verdures<br><br>Peça de fruita de temporada                                                   | <b>dc22</b><br>Espínacs amb ous durs i fruits secs (opcional gratinar en formatge)<br><br>Peça de fruita de temporada                        | <b>dj23</b>                                                                                                                             | <b>dv24</b>                                                                                                                   |
| <b>dl27</b>                                                                                                                         | <b>dt28</b>                                                                                                                                               | <b>dc29</b>                                                                                                                                  | <b>dj30</b>                                                                                                                             | <b>dv31</b>                                                                                                                   |