

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

| dl31                                                                                                           | dt01                                                                                                                           | dc02                                                                                                                  | dj03                                                                                                  | dv04                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>          | <p>Cigrons amb samfaina</p> <p>Truita de calçots amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                   | <p>Crema de verdures amb crostons de pa</p> <p>Bacallà al forn amb amanida</p> <p>logurt natural</p>  | <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                                                    | <p>E= 730.53 Kcal<br/>Lípid= 23.53g<br/>Saturats= 5.10g<br/>HdC= 85.53g;<br/>Sucre= 20.76<br/>Prot= 31.29g<br/>Fibra= 21.34g</p>   |
| dl07                                                                                                           | dt08                                                                                                                           | dc09                                                                                                                  | dj10                                                                                                  | dv11                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                        |
| <p>Sopa de brou vegetal amb fideus</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Pèsols amb patata saltats amb pernil</p> <p>Gall d'indi amb samfaina</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                 | <p>Arròs amb verdures</p> <p>Llom adobat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                           | <p><b>Dia mundial dels llegums</b></p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Wrap vegetal</p> <p>Flam d'ou</p> | <p>Espirals al pesto</p> <p>Peix al forn amb llimona i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                                             | <p>E= 768.28 Kcal<br/>Lípid= 32.53g;<br/>Saturats= 7.19g<br/>HdC= 85.96g;<br/>Sucre= 19.66<br/>Prot= 33.62g<br/>Fibra= 21.50g</p>  |
| dl14                                                                                                           | dt15                                                                                                                           | dc16                                                                                                                  | dj17                                                                                                  | dv18                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                        |
| <p>Crema de pastanaga</p> <p>Lasanya vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                            | <p>Llenties caldosos amb bledes i carbassa</p> <p>Truita de patata i pebrot amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Maires amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                            | <p>Bròquil amb patata</p> <p>Vedella amb salsa i Compota de poma</p> <p>logurt natural</p>            | <p>Arròs al forn amb carxofes, pebrot i pèsols</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                         | <p>E= 776.13 Kcal<br/>Lípid= 31.18g;<br/>Saturats= 6.07g<br/>HdC= 90.47g;<br/>Sucre= 20.38<br/>Prot= 32.14g<br/>Fibra= 15.97g</p>  |
| dl21                                                                                                           | dt22                                                                                                                           | dc23                                                                                                                  | dj24                                                                                                  | dv25                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                        |
| <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Llenties amb arròs, pastanaga i ceba</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>  | <p>Brou d'au amb pistons</p> <p>Truita de coliflor amb amanida</p> <p>logurt natural</p>                                       | <p>Cigrons amb carbassó i porro</p> <p>Daus de gall d'indi saltats amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Paella de verdures</p> <p>Botifarra de porc amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>     | <p><b>Menú autonòmic</b><br/><b>Patates a la riojana (Rioja)</b><br/><b>Bacallà al pil pil amb amanida (País Basc)</b><br/><b>Peça de fruita de temporada</b></p> | <p>E= 745.99 Kcal<br/>Lípid= 28.02g;<br/>Saturats= 5.84g<br/>HdC= 86.53g;<br/>Sucre= 20.92<br/>Prot= 29.96g<br/>Fibra= 18.79g</p>  |
| dl28                                                                                                           | dt01                                                                                                                           | dc02                                                                                                                  | dj03                                                                                                  | dv04                                                                                                                                                              | Mitjana diària de nutrients                                                                                                        |
| <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de mongetes seques i calçots</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>        |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                   | <p>E= 792.04 Kcal<br/>Lípid= 33.59g;<br/>Saturats= 5.74g<br/>HdC= 110.29g;<br/>Sucre= 17.54<br/>Prot= 18.56g<br/>Fibra= 15.38g</p> |

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

| dl31                                                               | dt01                                       | dc02                                | dj03                                                                             | dv04                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | Sopa de peix amb arròs                     | Ratatouille                         | Pèsols amb moniato i virutes de pernil                                           | Poke bowl de pasta, llegums, tomàquet cherry, remolatxa ratllada i maionesa d'alvocat |
|                                                                    | Orada al forn amb escalivada               | Conill al forn amb patates          | Remenat de gambes gambes amb amanida                                             |                                                                                       |
|                                                                    | logurt natural                             | Peça de fruita de temporada         | Peça de fruita de temporada                                                      | Peça de fruita de temporada                                                           |
| dl07                                                               | dt08                                       | dc09                                | dj10                                                                             | dv11                                                                                  |
| Albergínia farcida d'arròs, hummus de cigrò i sofregit de verdures | Amanida de cítrics                         | Patates amb espinacs i panses       | Crema de carbassó i poma                                                         | Hortalisses fresques saltades amb xampinyons                                          |
| Peça de fruita de temporada                                        | Crep de truita farcida de verdures         | Aletes de pollastre amb amanida     | Daus de salmó amb ceba escalfada                                                 | Pebrot al farcit de formatge, tonyina i ou                                            |
|                                                                    | Peça de fruita de temporada                | logurt                              | Peça de fruita de temporada                                                      | Peça de fruita de                                                                     |
| dl14                                                               | dt15                                       | dc16                                | dj17                                                                             | dv18                                                                                  |
| Arròs tres verdures                                                | Carpacció de carbassó, xampinyons i pamesà | Sopa amb pasta                      | Pasta de llegum amb carbassa, ceba i porro                                       | Amanida cèsar                                                                         |
| Gall d'indi amb farigola                                           | Wrap d'heura amb espàrrecs verds           | Galties de porc al forn amb amanida | Rap al papillot amb bròquil                                                      | Torrades amb hummus de llegums i olivada                                              |
| logurt                                                             | Peça de fruita de temporada                | Peça de fruita de temporada         | Peça de fruita de temporada                                                      | Peça de fruita de temporada                                                           |
| dl21                                                               | dt22                                       | dc23                                | dj24                                                                             | dv25                                                                                  |
| Carxofes al forn                                                   | Wok d'arròs amb xampinyons, pastanaga,     | Sopa                                | Puré de verdures amb llavors                                                     | Espàrrecs verds                                                                       |
| Pollastre a la taronja amb amanida                                 | Filet de bruixa al fregit amb amanida      | Pastís d'ou amb verdures            | Farcells d'enciam farcits de cigrons, blat de moro i tomàquet amb salsa mostassa | Tacos al pastor mexicans (vedella)                                                    |
| Peça de fruita de temporada                                        | Peça de fruita de temporada                | logurt                              |                                                                                  | Peça de fruita de temporada                                                           |
| dl28                                                               | dt01                                       | dc02                                | dj03                                                                             | dv04                                                                                  |
| Bledes amb patates amb allet                                       |                                            |                                     |                                                                                  |                                                                                       |
| Conill rostit amb salsa d'ametlles                                 |                                            |                                     |                                                                                  |                                                                                       |
| Peça de fruita de temporada                                        |                                            |                                     |                                                                                  |                                                                                       |