

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl28	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Minestra de verdures amb patates Fricandó de vedella Iogurt natural La Fageda	Sopa de lletres Peix al forn a la llimona amb amanida Peça de fruita de temporada	Estofat de cigrons Pollastre rostit amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de mongetes seques i calçots Peça de fruita de temporada	E= 711,34 Kcal Lípids= 25,24g Saturats= 6,13g HdC= 74,81g Sucres= 20,17g Prot= 32,57g Fibra= 17,37g
dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
Sopa de pistons Calamars a la romana amb amanida Peça de fruita de temporada	Patates saltades amb espinacs Mandonguilles amb pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb pastanaga i xampinyons Cigrons caldosos amb carbassó i porro Iogurt natural el Berguedà	Crema de verdures de temporada amb crostons Gall d'indi estofat amb pastanaga i pèsols Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 748,36 Kcal Lípids= 26,18g Saturats= 5,63g HdC= 87,65g Sucres= 22,22g Prot= 33,63g Fibra= 19,46g
dl14	dt15	dc16	dj17	dv18	Mitjana diària de nutrients
Arròs tres delícies de verdures Estofat de vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs al curri Iogurt natural La granja del Montseny	Fideuada amb carxofes Peix a la marinera Peça de fruita de temporada	Gastronomia andalús Sopa de picada andalusa Pollastre a l'andalusa Peça de fruita de temporada	E= 812,60 Kcal Lípids= 26,71g Saturats= 5,65g HdC= 98,54g Sucres= 22,27g Prot= 33,20g Fibra= 18,39g
dl21 FMtres mes	dt22 FMtres mes	dc23 FMtres mes	dj24 FMtres mes	dv25	Mitjana diària de nutrients
Cuscús amb sofregit de tomàquet i verdures tritades Truita de coliflor amb amanida Peça de fruita de temporada	Estofat de llenties Cuixa de pollastre al forn amb farigola saltejat amb amanida Iogurt natural La Fageda	Arròs a la cassola amb pebrot i carbassó Peix amb salsa verda i amanida Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons i formatge Cigrons amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Menú fi de festa major Amanida de pasta Botifarra amb patates fregides Gelat	E= 794,73 Kcal Lípids= 25,38g Saturats= 5,38g HdC= 101,15g Sucres= 21,95g Prot= 29,41g Fibra= 15,69g
dl28	dt29	dc30	dj31	dv1	Mitjana diària de nutrients
Macarrons al pesto Estofat de llenties Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb amanida Iogurt natural Boians	Mongetes caldosos amb carbassa i ceba Truita d'espinacs amb amanida Peça de fruita de temporada		E= 774,43 Kcal Lípids= 23,61g Saturats= 22,93g HdC= 91,19g Sucres= 22,93g Prot= 30,57g Fibra= 17,97g

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

dl28	dt01 Sopa vegetal amb tapioca i pèsols Hamburguesa de tonyina amb salsa de porro Peça de fruita de temporada	dc02 Graellada de verdures Hummus de mongetes seques amb pa de pita Peça de fruita de temporada	dj03 Arròs amb espàrrecs verds i xampinyons Remenat d'ou amb amanida Peça de fruita de temporada	dv04 Bledes amb patates amb allet Conill rostit amb salsa d'ametlles Peça de fruita de temporada
dl07 Ceviche de lleties amb mango Truita de carxofes amb amanida Peça de fruita de temporada	dt08 us cus amb pebrot, carbassa i conill desfilat amb cúrcuma Peça de fruita de temporada	dc09 Bròquil amb patata Peix fresc al forn amb llimona i amanida Peça de fruita de temporada	dj10 Patates al pesto Albergínia amb soja texturitzada i amanida logurt natural	dv11 Arròs al forn amb verdures de temporada Carn magra a l'allet amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada
dl14 Crema de llegums amb pipes de carbassa Lluç amb salsa verda i pèsols Peça de fruita de temporada	dt15 Verdures rostides amb moniato Broqueta de gall d'indi amb salsa teriyaki Peça de fruita de temporada	dc16 Arròs pilaf amb carbassó Ous amb salsa de tomàquet Peça de fruita de temporada	dj17 Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot, ceba i quinoa logurt natural	dv18 Amanida grega Pa de pita amb xai desfilat, advocat, tomàquet i salsa de iogurt Peça de fruita de temporada
dl21 Pèsols amb patates i pernil Croquetes de carn amb amanida Peça de fruita de temporada	dt22 Purè de verdures de temporada Truita de patates amb amanida logurt natural	dc23 Patates saltades amb bledes i pastanaga Mongetes seques amb mill Peça de fruita de temporada	dj24 Arròs amb sofregit de verdures Llenguado a la meniere amb amanida Peça de fruita de temporada	dv25 Consomé vegetal Quiche lorraine amb amanida Peça de fruita de temporada
dl28 Timbal de verdures amb oli d'alfàbrega Rodó de vedella amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dt29 Cigrons amb pistó de verdures Truita de carbassa amb amanida logurt natural	dc30 Crema de porro amb rostes de pa "tortitas" de farina de cigró amb espinacs Peça de fruita de temporada	dj31 Galets amb verdures gratinats Salmó a la papillota amb olivada i amanida Peça de fruita de temporada	dv1