

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dt28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Sopa d'au amb arròs  Peix amb samfaina  logurt natural "La Granja de Montseny" 	Trinxat de col i patata Gall d'indi amb compota de poma Peça de fruita de temporada	E= 739,35 Kcal Lípids= 23,23g Saturats= 4,395g HdC= 73,49g Sucres= 18,66g Prot= 31,30g Fibra= 11,91g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Crema de porro amb crostons   Botifarra amb patates al caliu  Peça de fruita de temporada	Festiu  	Llenties estofades Truita de carxofes amb amanida   Peça de fruita de temporada	Festiu  	Festiu  	E= 756,73 Kcal Lípids= 24,56g Saturats= 6,81g HdC= 75,49g Sucres= 20,10g Prot= 31,34g Fibra= 14,14g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Crema de pastanaga Espirals amb bolonyesa de soja   Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols  Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita de moniato amb amanida   logurt natural "Ubach" 	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la farigola amb amanida  Peça de fruita de temporada	Sopa de pasta   Calamars a la romana casolans al forn amb amanida     Peça de fruita de temporada	E= 758,01 Kcal Lípids= 28,03g Saturats= 6,26g HdC= 80,73g Sucres= 19,85g Prot= 32,18g Fibra= 16,26g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassa Truita de patata i formatge amb amanida    Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Maira de Palamós arrebossada amb amanida      Peça de fruita de temporada	 DINAR DE NADAL Sopa de Nadal amb galets   Pollastre rostit amb prunes i orellanes Turrons de nadal      			E= 756,45 Kcal Lípids= 26,81g Saturats= 6,13g HdC= 75,20g Sucres= 20,66g Prot= 32,88g Fibra= 17,55g
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
	 Bones Festes!				

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	dt29	dc30	dj01	dv02
			Verdures gratinades al forn	Amanida d'arròs
			Bistec de vedella amb panaderes	Hummus de cigrons amb bastonets i crudités
			Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09
Mongetes blanques saltades amb carbassó	Festiu	Cus cus amb xampinyons	Festiu	Festiu
Truita de formatge		Llenguado a la llimona		
Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16
Arròs amb all i julivert	Llenties saltades amb pastanaga	Quinoa amb hortalisses i pèsols	Crema de verdures	Minestra de verdures
Daus de gall d'indi amb sofregit de verdures	Lluç al forn amb ceba	Carn magra de porc amb mostassa	Hamburguesa de llegums casolana amb moniato al forn	Ous amb patates
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural	Peça de fruita de temporada
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23
Espàrrecs amb pernil	Pasta de cigrons amb espinacs i ou dur rallat	Patates amb pastanaga i carbassó		
Wrap vegetal	Peça de fruita de temporada	Salmó al vapor amb tomàquet cherry		
logurt grec		Peça de fruita de temporada		
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30