

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Crema de carbassa Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Sopa d'au amb pistons ⚡ ⬆ Maira de Palamós amb tomàquet amanit 🍷 🍷 🍷 🍷 logurt natural "Ubach" ⚡	Col i patata Cigrons estofats amb grapatet d'arròs Peça de fruita de temporada	E= 730,19 Kcal Lípids= 23,65g Saturats= 6,00g HdC= 84,53g Sucres= 20,84g Prot= 32,16g Fibra= 16,15g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Pèsols amb patates Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga ⚡ 🍷 Peça de fruita de temporada	Bròquil amb pastanaga Fricandó de vedella ⚡ Peça de fruita de temporada	Espaguetis al pesto ⚡ ⚡ Peix fresc amb enciam i olives 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	Patates estofades amb verduretes Daus de gall d'indi al forn amb tomàquet amanit 🍷 Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç arrebossat amb cogombre amanit ⚡ 🍷 🍷 🍷 logurt natural "Boisans" ⚡	E= 740,45Kcal Lípids= 27,48g Saturats= 6,75g HdC= 76,68g Sucres= 20,36g Prot= 30,16g Fibra= 12,99g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa vegetal i pastanaga ratllada ⚡ 🍷 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Pollastre rostit amb enciam 🍷 Peça de fruita de temporada	Arròs tres verdures (bròquil, pebrot i pastanaga) Bacallà amb salsa marinera 🍷 Peça de fruita de temporada	<i>Festa Major Tresmes</i> Amanida de pasta 🍷 ⚡ Botifarra amb xips 🍷 GELAT DE PAL ⚡	Cigrons estofats Truita de coliflor i bastonets de pastanaga 🍷 ⚡ Peça de fruita de temporada	E= 783,10Kcal Lípids= 24,53g Saturats= 6,15g HdC= 84,94g Sucres= 21,75g Prot=30,12g Fibra= 12,91g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Coliflor amb beixamel ⚡ ⚡ Llom a l'allet amb patates fregides Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pasta ⚡ ⬆ Peix fresc al forn amb tomàquet amanit 🍷 🍷 logurt natural "La Granja de Montseny" ⚡	Llenties estofades Truita de calçots amb cogombre amanit ⚡ 🍷 Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i olives ⚡ ⚡ 🍷 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons ⚡ ⚡ Gall d'indi estofat Peça de fruita de temporada	E= 761,18Kcal Lípids= 26,13g Saturats= 6,60g HdC= 78,40g Sucres= 20,25g Prot=25,33g Fibra= 11,82g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients
Arròs caldos amb verduretes Truita de pernil amb tomàquet amanit 🍷 ⚡ Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Vedella a la jardinera Peça de fruita de temporada	Fideus a la cassola amb carxofes ⚡ Maira de Palamós amb enciam 🍷 🍷 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	Patates amb espinacs Pollastre al forn amb cogombre amanit 🍷 logurt natural "Ubach" ⚡	Mongetes blanques estofades Peix al forn amb bastonets de pastanaga 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	E= 764,01Kcal Lípids= 27,58g Saturats= 5,86g HdC= 87,78g Sucres= 20,19g Prot=31,47g Fibra= 13,26g

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

dl30	dt31	dc01 Rissoto d'espàrrecs verds Truita de verdures Peça de fruita de temporada	dj02 Verdures gratinades Hummus variats amb bastonets de pa Peça de fruita de temporada	dv03 Fideus saltats amb verdures i carn de porc logurt natural
dl06 Arròs amb pistó i calamarsets Peça de fruita de temporada	dt07 Crema de llegums Remenat d'ou amb espinacs logurt grec	dc08 Minestra de verdures Conill rostit Peça de fruita de temporada	dj09 Sopa amb pasta Cigrons saltats amb carbassa Peça de fruita de temporada	dv10 Amanida de formatge Hamburguesa mixta amb panet Peça de fruita de temporada
dl13 Galets amb olivada Daus de vedella amb verduretes logurt natural	dt14 Llenties amb carbassó Truita de tonyina Peça de fruita de temporada	dc15 Carxofes amb tempura Gall d'indi adobat amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dj16 Crema de pastanaga Mongetes seques amb quinoa Peça de fruita de temporada	dv17 Arròs pilaf Orada amb samfaina Peça de fruita de temporada
dl20 Espaguetis amb pebrots de tres colors Rap a la planxa amb llimona Peça de fruita de temporada	dt21 Verdura tricolor amb patata Pollastre a la catalana Peça de fruita de temporada	dc22 Cigrons saltats amb verduretes especiats Bistec de vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	dj23 Bròquil amb patates Crep amb hummus de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	dv24 Arròs a la milanesa Remenat d'ou amb xampinyons i amanida logurt natural
dl27 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi amb tomàquet Peça de fruita de temporada	dt28 Mongeta blanca amb all i julivert Truita d'albergínia amb amanida logurt natural	dc29 Espàrrecs verds enrotllats amb pernil Patates farcides amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	dj30 Arròs al forn amb carxofes Llangostins a la planxa especiats Peça de fruita de temporada	dv31 Pizza al gust Peça de fruita de temporada