

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

| dl03 | dt04 | dc05 | dj06 | dv07 | Mitjana diària de nutrients |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | |
| dl10 | dt11 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb pastanaga ratllada logurt natural "Boisans" | dc12 Llenties estofades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i patata al forn Peça de fruita de temporada | dj13 Espaguetis amb salsa de formatge i carbassó Peix al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada | dv14 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Mitjana diària de nutrients E= 804,89 Kcal Lípids= 28,06 g Saturats= 6,78g HdC= 91,63g Sucres= 20,73g Prot= 30,97g Fibra= 11,34g |
| dl17 Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada | dt18 Cigrons estofats amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada | dc19 Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb pèsols Peça de fruita de temporada | dj20 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada | dv21 Sopa de pistons Llibrets de llom amb tomàquet amanit Gelatina | Mitjana diària de nutrients E= 761,79 Kcal Lípids= 24,36g Saturats= 5,68g HdC= 85,55g Sucres= 21,58g Prot= 28,23g Fibra= 12,95g |
| dl24 Arròs a la cassola amb verdures Truita de carbassó amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada | dt25 Col amb patata Fricandó de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada | dc26 Mongetes blanques estofades Maira de Palamós amb patates al forn logurt natural "Ubach" | dj27 Fideuada de verdures amb all i oli Pollastre rostit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dv28 Crema de carbassó Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada | Mitjana diària de nutrients E= 798,01Kcal Lípids= 26,31g Saturats= 5,72g HdC= 94,18g Sucres= 22,34g Prot=31,26g Fibra= 14,14g |
| dl01 | dt02 | dc03 | dj04 | dv05 | 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 continuarà 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

dl03

dt04

dc05

dj06

dv07

dl10

dt11

dc12

dj13

dv14

Sopa de verdures amb pasta

Calamarsets amb tomàquet i ceba

logurt natural

Arròs amb espàrrecs i xampinyons

Gall d'indi a l'allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

Wok de verdures

Hamburguesa casolana de cigrons

Peça de fruita de temporada

Amanida variada de tomàquet

Ous amb patates i pernil

Peça de fruita de temporada

dl17

dt18

dc19

dj20

dv21

Crema de carxofes

Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Llobarro al forn amb verduretes

Peça de fruita de temporada

Llenties saltades amb carbassó

Remenat d'ou amb formatge i amanida

Peça de fruita de temporada

Minestra de verdures

Daus de vedella amb patates i salsa mostassa i mel

logurt natural

Burrito d'arròs integral amb enciam i tomàquet amb hummus

Peça de fruita de temporada

dl24

dt25

dc26

dj27

dv28

Crema de pèsols

Conill al forn amb picada d'ametlles

Peça de fruita de temporada

Galets amb verdures gratinats

Truita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

Arròs salvatge amb xampinyons i pastanaga

Salsitxes de porc amb amanida

Peça de fruita de temporada

Verdures al forn

Assortit d'hummus amb pa de pita i bastonets

Peça de fruita de temporada

Amanida del temps

Guisat de tonyina amb patates

Cuallada

dl01

dt02

dc03

dj04

dv05