

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Patates estofades amb verdures Pollastre rostit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Calamars a la marinera amb seques Peça de fruita de temporada	E= 708,82 Kcal Lípids= 25,56g Saturats= 6,67g HdC= 71,07g Sucres= 18,81g Prot= 32,76g Fibra= 12,56g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Fricandó de vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita d'espínacs i formatges amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	 Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada Gel de pal	Patates a la carbonara Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 762,64Kcal Lípids= 24,38g Saturats= 6,37g HdC= 75,96g Sucres= 22,84g Prot= 28,62g Fibra= 12,05g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Croquetes de bacallà amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Llom a l'allet amb enciam Peça de fruita de temporada	Fideuada de verdures Peix amb sofregit de tomàquet Iogurt natural "Ubach"	Amanida d'arròs Truita de patates amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Crema de porros Estofat de gall d'indi amb patates Peça de fruita de temporada	E= 768,16 Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 6,30g HdC= 77,94g Sucres=20,01g , Prot=27,14g Fibra= 11,08g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor amb patates Pollastre al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de cigrons Maira de Palamós amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	 Amanida de pasta Hamburguesa mixta amb patates fregides Gel de pal		E= 780,90Kcal Lípids= 29,07g Saturats= 6,73g HdC= 80,78g Sucres= 21,94g Prot=28,87g Fibra= 12,54g

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

DINAR
Dijous día 8: *solidari*

*El dia del menú solidari es destinarà 1 € de cada menú a la fundació Josep Carreras contra la leucèmia.

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl28	dt29	dc30	dj01 Pèsols saltats amb pastanaga Truita de formatge amb amanida Peça de fruita de temporada	dv02 Tallarines amb daus de pollastre i sofregit de tomàquet i verdures triturades Peça de fruita de temporada
dl05 Arròs amb pebrots tricolor Broqueta de gall d'indi Peça de fruita de temporada	dt06 Amanida de quinoa amb alvocat i tonyina amb vinagreta logurt natural	dc07 Verdures al forn gratinades Filet de porc a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	dj08 Amanida de llenties Truita de patates i ceba Peça de fruita de temporada	dv09 Gaspaxo amb crostons Hummus amb crudités i pa de pita Peça de fruita de temporada
dl12 Arròs al forn amb verdures i costella logurt begut	dt13 Crema de pèsols Ous al forn amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	dc14 Amanida verda amb formatge de cabra Pernilets de pollastre al forn amb patata Peça de fruita de temporada	dj15 Cigrons saltats amb cus cus, pastanaga i carbassó amb cúrcuma Peça de fruita de temporada	dv16 Pasta al pesto Lluç al forn amb ceba Peça de fruita de temporada
dl19 Amanida de patates Bistec de vedella amb salsa de pebre Peça de fruita de temporada	dt20 Llacets a la sicilina Truita d'albergínies amb amanida logurt natural	dc21 Arròs tres delícies Conill rostit Peça de fruita de temporada	dj22 Panatxé de verdures Salmó a la taronja Peça de fruita de temporada	dv23
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30