

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Les Aigües

dl02 Llenties estofades Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt03 Crema de carbassa Pollastre a l'allet amb xampinyons logurt natural La Fageda	dc04 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	dj05 Trinxat de la Cerdanya Peix al forn amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dv06 Brou d'au amb pasta Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 819 Kcal Lípid= 30,08g Saturats= 5,20g HdC= 74,7g Sucres= 21,74g Prot= 31,8g Fibra= 13,3g
dl09 Bròquil amb patates Fricandó de vedella logurt natural Ubach	dt10 Menú de Lituània Šaltibarščiai (Sopa de remolatxa) Kugelis (Púding de patata) Tinginy (Pastís de galetes i xocolata)	dc11 Fideus a la cassola Calamars estofats amb pèsols i patates Peça de fruita de temporada	dj12 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv13 Menú participatiu Arròs amb carxofes Lasanya de carn Macedònia (pera, poma i plàtan)	Mitjana diària de nutrients E= 836Kcal Lípid= 32,8g Saturats= 7,4g HdC= 72,3g Sucres= 20,12g Prot= 29,6g Fibra= 11,6g
dl16 Pèsols amb pernil i patates Ous remenats amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de verdures amb crostons Gall dindi amb salsa Peça de fruita de temporada	dc18 Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	dj19 Festa major tresmes Amanida de pasta Botifarra amb xips Gelat	dv20 Mongeta tendra amb patates Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 799 Kcal Lípid= 25,0g Saturats= 5,9g HdC= 79,6g Sucres=22,32g , Prot= 31,8g Fibra= 11,9g
dl23 Menú participatiu Espaguetis a la carbonara Calamars a la romana amb enciam i panís Plàtan	dt24 Mongetes estofades Truita de calçots amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc25 Crema de pastanaga Vedella a la jardineria logurt natural ecològic Boisans	dj26 Arròs mariner Hamburguesa de cigrons Peça de fruita	dv27 Trio de verdures amb patates Pollastre al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 813Kcal Lípid= 32,5g Saturats= 4,8g HdC= 84,0g Sucres=19,89g , Prot=28,9g Fibra= 10,9g

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**.

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl02

Coliflor saltada amb all
Bistec de vedella amb
daus de patata
Peça de fruita de
temporada

dt03

Cus cus amb albergínia,
pastanaga i cigrons
saltats amb curri
Peça de fruita de
temporada

dc04

Crema de carxofes amb
encenalls de pernil
Truita paisana amb pa
amb tomàquet
logurt natural

dj05

Endívies amb mongeta
blanca i vinagreta
Gall dindi farcit amb
espinacs i formatge
Peça de fruita de
temporada

dv06

Arròs pilaf
Salmó a la papillota amb
porro, carbassó i olives
negres
Peça de fruita de
temporada

dl09

Sopa de galets
Cigrons amb sofregit de
verdures
Peça de fruita de
temporada

dt10

Arròs al forn amb pebrot,
porro i costella
Amanida
Peça de fruita de
temporada

dc11

Pèsols amb patata
Conill rostit amb
verdures
Peça de fruita de
temporada

dj12

Wok de verdures amb
salsa de soja
Llobarro al forn amb
patates
Peça de fruita de
temporada

dv13

Porrusalda
Truita paisana amb
amanida
logurt begut

dl16

Arròs al vapor amb
verdures
Cuixa de pollastre amb
compota de poma
logurt natural

dt17

Llenties saltades amb
carbassó
Ous al plat amb amanida
Peça de fruita de
temporada

dc18

Torrada amb escalivada
Lluç arrebossat amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dj19

Crema de carbassa
Hummus de mongeta
blanca amb pa de pipes
Peça de fruita de
temporada

dv20

Sopa
Daus de vedella amb
verdures
Peça de fruita de
temporada

dl23

Crema de carbassó
Tires de gall dindi
especiades amb salseta
Kèfir

dt24

Mix d'arròs blanc i arròs
salvatge amb verdures
Sardines amb all i julivert
al forn
Peça de fruita de
temporada

dc25

Cigrons saltats
Remenat d'ou amb
espinacs i formatge amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dj26

Coliflor amb patata
gratinada
Llom adobat amb
amanida
Peça de fruita de
temporada

dv27

Llacets de pasta amb
xampinyons,
brotos de soja,
edamames i
salsa de soja
Amanida
Peça de fruita de
temporada