

Agermanament de centres escolars amb la pagesia



Generalitat de Catalunya

El Govern de **tot hom**

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Les Aigües

| dl06  | dt07   | dc08   | dj09  | dv10  | Mitjana diària de nutrients  |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>Festiu</b><br>Arròs integral amb verdures i tomàquet<br>Llenties estofades<br>Peça de fruita de temporada                                      | <b>Menú participatiu</b><br>Pasta integral amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb olives verdes i negres i panís<br>Plàtan | Llenties estofades<br>Truita de carbassó amb cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada                                  | Mongeta tendra amb patata<br>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet<br>Peça de fruita de temporada   | Arròs integral amb verdures<br>Cigrons estofats<br>Peça de fruita de temporada                                      | E = 710 Kcal<br>Lípids = 22,2g<br>Saturats = 4,0g<br>HdC = 94,6g<br>Sucres = 22,12g<br>Prot = 32,5g<br>Fibra = 18,5g |
| <b>dl13</b><br>Trinxat de la Cerdanya<br>Mandonguilles amb samfaina<br>Poma   | <b>dt14</b><br>Arròs a la cassola<br>Truita de calçots amb bastonets de pastanaga<br>Pera                                    | <b>dc15</b><br>Escudella<br>Pollastre rostit<br>Crema catalana   | <b>dj16</b><br>Crema de porros amb crostons<br>Pasta integral a la bolonyesa vegetal<br>Peça de fruita de temporada   | <b>dv17</b><br>Cigrons estofats<br>Peix fresc al forn amb tomàquet amanit<br>Peça de fruita de temporada            | E = 739Kcal<br>Lípids = 24,5g<br>Saturats = 6,0g<br>HdC = 75,0g<br>Sucres = 21,96g<br>Prot = 30,2g<br>Fibra = 13,0g  |
| <b>dl20</b><br>Arròs integral amb verdures i tomàquet<br>Llenties estofades<br>Peça de fruita de temporada  | <b>dt21</b><br>Crema de carbassó<br>Peix a la marinera amb patates panaderes<br>Peça de fruita de temporada                  | <b>dc22</b><br>Mongetes estofades amb pastanaga<br>Truita de patates amb enciam i olives<br>Peça de fruita de temporada      | <b>dj23</b><br><b>Menú Sant Jordi</b><br>Sopa amb pasta<br>Librets de llom casolans amb enciam i tomàquet<br>Iogurt natural La Fageda amb sirope de maduixa | <b>dv24</b><br>Bròquil amb patates<br>Gall dindi amb salsa de poma i cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada | E = 727 Kcal<br>Lípids = 20,6g<br>Saturats = 4,6g<br>HdC = 75,2g<br>Sucres = 21,45g<br>Prot = 35,6g<br>Fibra = 13,0g |
| <b>dl27</b><br>Macarrons integrals amb tomàquet, gratinats<br>Remenat d'ou amb pernil amb tomàquet i olives negres<br>Peça de fruita de temporada | <b>dt28</b><br><b>Menú participatiu</b><br>Vichyssoise<br>Fajitas de pollastre amb enciam i panís<br>Meló                    | <b>dc29</b><br>Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja<br>Cigrons estofats amb espinacs<br>Peça de fruita de temporada | <b>dj30</b><br>Pèsols amb patates<br>Peix fresc al forn amb bastonets de pastanaga<br>Peça de fruita de temporada   | <b>dv01</b>   | E = 685 Kcal<br>Lípids = 21,4g<br>Saturats = 4,4g<br>HdC = 91,4g<br>Sucres = 19,4g<br>Prot = 32,6g<br>Fibra = 16,5g  |

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.

## PROPOSTA DE SOPARS A CASA

**dl06**

**dt07**

Crema de pastanaga  
Hamburguesa casolana de llenties i bròquil  
Peça de fruita de temporada

**dc08**

Arròs a la llauna amb verdures i peix  
Amanida  
logurt natural

**dj09**

Sopa pastina  
Remenat d'ou amb espinacs i amanida  
Peça de fruita de temporada

**dv10**

Amanida caprese  
Broqueta de gall dindi amb patates  
Peça de fruita de temporada

**dl13**

Col amb patata  
Magra de porc amb salseta  
logurt begut

**dt14**

Crema d'espàrrecs amb pernil  
Conill a l'allet  
Peça de fruita de temporada

**dc15**

Galets al pesto  
Truita paisana amb amanida  
Peça de fruita de temporada

**dj16**

Arròs saltat amb mongetes blanques, pebrot i pastanaga  
Amanida verda  
Peça de fruita de temporada

**dv17**

Pèsols estofats  
Sardines amb all i julivert amb amanida  
Peça de fruita de temporada

**dl20**

Crema de verdures  
Pollastre a la catalana  
Peça de fruita de temporada

**dt21**

Amanida de pasta  
Bistec de vedella amb salsa de formatge  
Peça de fruita de temporada

**dc22**

Arròs pilaf  
Salmó a la papillota amb verduretes  
logurt natural

**dj23**

Carpaccio de carbassó amb vinagreta i fruits secs  
Tomàquet farcit de llenties, quinoa i pistó  
Peça de fruita de temporada

**dv24**

Cigrons amb all i julivert  
Verdures al forn amb ou a la planxa  
Peça de fruita de temporada

**dl27**

Verdures rostides amb romesco  
Orada amb patates panaderes  
Kèfir

**dt28**

Espaguetis amb hortalisses fresques, mongeta blanca i salsa teriyaki  
Peça de fruita de temporada

**dc29**

Crema de bròquil  
Daus de vedella amb salseta  
Peça de fruita de temporada

**dj30**

Amanida d'arròs  
Truita de gambetes amb enciam i col  
Peça de fruita de temporada

**dv01**