

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
				Cigrons amb espinacs Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 787.53 kcal Lípids= 22.338g Saturats= 3.99g HdC= 104.18g Prot= 35.39g Fibra= 13.55g
dl04 Col i patata trinxada amb virutes de pernil Calamars frescos a la romana (casolans) amb amanida Peça de fruita de temporada	dt05 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Fricandó amb bolets logurt natural Boisans 	dc06 Crema de pastanaga i mongetes seques Pollastre rostit amb amanida Peça de fruita de temporada	dj07 Paella d'arròs amb pèsols Truita de patata i carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	dv08 Mongetes estofades Cus cus amb salsa de tomàquet i verdures triturades Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 806.94 kcal Lípids= 24.16g Saturats= 4.35g HdC= 105.02g Prot= 36.39g Fibra= 13.79g
dl11 Crema de carbassa i porro Llom de porc amb raïm Peça de fruita de temporada	dt12 Festa 	dc13 Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida logurt natural La granja del Montseny 	dj14 Espirals amb formatge Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dv15 Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Amanida de cigrons amb arròs basmati, carbassa, porro i carbassó Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 740.11 kcal Lípids= 28.64g Saturats= 5.74g HdC= 87.60g Prot= 30.11g Fibra= 11.61g
dl18 Tempura de verdures de temporada amb moniato Llenties saltades amb arròs i amanida Peça de fruita de temporada	dt19 Espaguetis amb salsa de xampinyons Pernilets de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dc20 Crema de carbassó Suquet de peix amb patates i mongetes seques Peça de fruita de temporada	dj21 Cigrons caldosos a la juliana Hamburguesa de vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	dv22 Arròs mariner Pastís d'ou, carbassó i porro amb amanida logurt natural El Berguedà 	Mitjana diària de nutrients E= 757.70 kcal Lípids= 24.55g Saturats= 3.99g HdC= 89.92g Prot= 33.18g Fibra= 11.20g
dl25 Cuscús de verdures i xampinyons Butifarra al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dt26 Sopa d'arròs amb carbassa i ceba Truita de moniato amb amanida Peça de fruita de temporada	dc27 Coliflor amb patata i beixamel Tallarines amb bolonyesa de soja texturitzada i verdures Peça de fruita de temporada	dj28 Llenties estofades Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	dv29 Menú castanyada Crema de carbassa i moniato amb pipes de carbassa Pollastre al forn i amanida logurt natural La fageda i panellet 	Mitjana diària de nutrients E= 748.04 kcal Lípids= 24.74g Saturats= 5.34g HdC= 87.03g Prot= 28.90g Fibra= 13.86g

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

dl27	dt28	dc29	dj30	dv01 Tomàquet farcit d'arròs i verduretes Croquetes de rap amb amanida logurt natural
dl04 Brou d'au amb tapioca Cigrons saltejats amb carbassa i curri Peça de fruita de temporada	dt05 Panatxé de verdures amb pèsols Remenat d'espàrrecs i alls tendres amb amanida Peça de fruita de temporada	dc06 Wok de fideus amb pebrot, carbassó, ametlles i tofu Peça de fruita de temporada	dj07 Crema de carbassó amb rostes Llenguado a la <i>meunière</i> amb patates al forn logurt natural	dv08 Escalivada Gall d'indi a la planxa amb muntanyeta d'arròs amb oli i orenga Peça de fruita de temporada
dl11 Galets farcits d'espínacs i <i>ricotta</i> Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	dt12 Festa	dc13 Amanida caprese Bistec de vedella amb patates fregides Peça de fruita de temporada	dj14 Crema de remolatxa i poma Hummus de pèsols amb pa de pita logurt natural	dv15 Hamburguesa completa de pollastre amb panet, enciam, tomàquet, ceba i formatge Peça de fruita de temporada
dl18 Sopa vegetal amb patata Filet de gall a la planxa amb amanida logurt natural	dt19 Graellada de verdures Patates farcides amb bolonyesa de lleties i tomàquet Peça de fruita de temporada	dc20 Saltat d'arròs amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida Peça de fruita de temporada	dj21 Mongeta tendra amb patata saltada amb allet Seitons al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dv22 Amanida verda Pizza al gust Peça de fruita de temporada
dl25 Verdures al forn gratinades Cigrons amb salsa de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt26 Saltejat de pasta amb verduretes i daus de salmó logurt natural	dc27 Amanida d'espínacs i mandarina Rostit de gall d'indi amb moniato Peça de fruita de temporada	dj28 Carpaccio de carbassó amb confitura de tomàquet Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	dv29 Patates saltejades amb xampinyons Pastís de verdures i tofu Peça de fruita de temporada

