

Menú menjador escolar

Dl28	Dt29	Dc30	Dj31	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Crema de carbassó amb crostons  Hamburguesa de vedella amb amanida  Peça de fruita de temporada	E= 797,04 kcal Lípids= 30,32g Saturats= 7,07g HdC= 83,90g sucres= 20,34 Prot= 36,55g Fibra= 17,47g
Dl04	Dt05	Dc06	Dj07	Dv08	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures Truita de formatge i pernil cuit amb amanida    Peça de fruita de temporada	Amanida de lleties  Pernilets de pollastre al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Fajita vegetal amb hummus de cigró i amanida    Peça de fruita de temporada	Dia mundial de la salut Espaguetis amb oli d'alfàbrega  Bacallà salvatge d'alaska al forn amb salsa de tomàquet i patata  logurt natural el Berguedà 	Bròquil amb patates Llom de porc amb salsa de mostassa amb amanida   Peça de fruita de temporada	E= 772,64 kcal Lípids= 23,94g Saturats= 5,31g HdC= 88,31g sucres= 22,12 Prot= 33,09g Fibra= 19,36g
Dl11	Dt12	Dc13	Dj14	Dv15	Mitjana diària de nutrients
Festa	Festa	Festa	Festa	Festa	
Dl18	Dt19	Dc20	Dj21	Dv22	Mitjana diària de nutrients
Festa	Lleties estofades amb carbassa Truita de patata amb amanida   logurt natural La Fageda 	Verdura tricolor Contracuixa de pollastre al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, pèsols i xampinyons Calamars casolans amb amanida    Peça de fruita de temporada	Menú Sant Jordi Sopa de galets   Llibrets de llom amb amanida     Fruita amb almívar	E= 776,62 kcal Lípids= 31,16g Saturats= 6,71g HdC= 86,59g sucres= 21,19 Prot= 34,45g Fibra= 16,71g
Dl25	Dt26	Dc27	Dj28	Dv29	Mitjana diària de nutrients
Espirals amb salsa de xampinyons  Gall d'indi adobat amb amanida  Peça de fruita de temporada	Menú gastronòmic Murcia Olla gitana (estofat de llegums i verdures) Zarangollo amb amanida (remenat d'ou i carbassó)   Peça de fruita	Trinxat de col i patata Fricandó de vedella  logurt natural La Granja del Montseny 	Mongetes blanques estofades Lluc arrebossat amb all i julivert i amanida     Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola de verdures Lleties caldoses Peça de fruita de temporada	E= 817,44 kcal Lípids= 27,86g Saturats= 6,14g HdC= 94,49g sucres= 23,32 Prot= 33,09g Fibra= 20,15g

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

Dl28

Dt29

Dc30

Dj31

Dv01

Pop amb patates amb
arròs pilaf i albergínia

Peça de fruita de
temporada

Dl04

Verdures saltades a
l'allet

Goulash de vedella amb
patates

logurt natural

Dt05

Fideus amb verdures i
salsa de soja

Boquerons al forn amb
all i julivert i amanida

Peça de fruita de
temporada

Dc06

Fals cuscús de cols amb
ou dur i tonyina

Peça de fruita de
temporada

Dj07

Pèsols amb pernil

Gall d'indi a la llimona i
amanida

Peça de fruita de
temporada

Dv08

Gofres d'ametlla amb
gacamole, pernil i
formatge brie

Peça de fruita de
temporada

Dl11

Dt12

Dc13

Dj14

Dv15

Dl18

Dt19

Daus de carbassó,
albergínia i xampinyons
amb farigola

Conill rostit amb
moniato

Peça de fruita de
temporada

Dc20

Cuscús amb xampinyons
i curri

Hamburguesa de llegums
casolana i amanida

Peça de fruita de
temporada

Dj21

Panatxé de verdures
amb patata i ou a la
planxa amb pa torrat

logurt natural

Dv22

Amanida amb formatge i
nous

Sarsuela de peix

Peça de fruita de
temporada

Dl25

Crema de llegums amb
pastanaga

Broqueta de llagostins
amb ratlladura de coco

logurt natural

Dt26

Carpaccio de carbassó
amb salsa de mango

Pollastre al "chilindrón"

Peça de fruita de
temporada

Dc27

Wok d'arròs amb soja
texturitzada i vegetals
saltats

Peça de fruita de
temporada

Dj28

Tempura d'espàrrecs
verds

Truita de patates amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

Dv29

Sopa juliana

Crepe de pernil i
formatge

Peça de fruita de
temporada