

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Cap de llom amb salsa agre dolça amb pèsols Iogurt natural La Fageda	Vichissoise Cigrons saltats amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 812,93 Kcal Lípids= 31,09g Saturats= 8,41g HdC= 90,89g Sucres= 20,34g Prot= 33,49g Fibra= 18,42g
dl06 Festiu	dt07 Arròs caldós amb verdures Ous al forn gratinat amb tomàquet i amanida Peça de fruita de temporada	dc08 Minestra de verdures Fideus a la cassola amb pèsols i all i oli de mongetes seques Peça de fruita de temporada	dj09 Pasta amb orenga Taquets de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	dv10 Amanida de lleties Lluç arrebossat de forma casolana amb amanida Iogurt natural Ubach	Mitjana diària de nutrients E= 764,17 Kcal Lípids= 34,35g Saturats= 8,57g HdC= 87,89g Sucres= 19,14g Prot= 27,39g Fibra= 14,53g
dl13 Amanida de pasta Truita de carbassó i amanida Peça de fruita de temporada	dt14 Crema de porro Gall d'indi amb patates fregides Peça de fruita de temporada	dc15 Estofat de lleties Bacallà amb all i oli gratinat i amanida Peça de fruita de temporada	dj16 Bròquil amb patates Llom de porc amb salsa mostassa amb amanida Iogurt natural la Granja del Montseny	dv17 Arròs amb salsa de "ketchup" casolà Mongetes estofades amb verdures Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 768,22 Kcal Lípids= 22,05g Saturats= 4,62g HdC= 87,23g Sucres= 22,47g Prot= 29,82g Fibra= 17,87g
dl20 Empedrat de mongetes seques Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	dt21 Amanida alemanya Pizza amb amanida Gelat	dc22 Espaguetis amb alfàbrega Contracuixa de pollastre amb amanida Peça de fruita de temporada	dj23 	dv24 	Mitjana diària de nutrients E= 826,54 Kcal Lípids= 25,93g Saturats= 5,41g HdC= 113,15g Sucres= 21,62g Prot= 27,38g Fibra= 21,26g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients

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

dl30

dt31

dc01

dj02

dv03

Amanida de cogombre,
tomàquet i olivada negra

Milfulles de patates amb
soja texturitzada

Kèfir

Mix d'espaguetis de
fajol, carbassó i
pastanaga amb ou i
gambetes

Peça de fruita de
temporada

Albergínia amb
tomàquet i formatge
gratinat

Croquetes de bacallà
amb amanida

Peça de fruita de
temporada

dl06

Festiu

dt07

Gaspatxo amb crostons

Cuixes de pollastre amb
patata caliu

logurt natural

dc08

Amanida de quinoa

Salmó amb salsa de
porro

Peça de fruita de
temporada

dj09

Patates saltades amb
bressa de verdures

Truita de formatge amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

dv10

Espàrrecs verds

Crep amb hummus de
cigró, remolatxa,
pastanaga i olives

Peça de fruita de
temporada

dl13

Pèsols saltats amb pernil

Ou dur farcits

Peça de fruita de
temporada

dt14

Amanida d'arròs salvatge

Hamburguesa vegetal
casolana

Peça de fruita de
temporada

dc15

Verdures al forn
gratinades

Conill amb patates

Quallada

dj16

Tomàquet farcit amb
picada de fruits secs

Mongetes seques a la
marinera

Peça de fruita de
temporada

dv17

Ensaladilla russa

Xipirons amb all i julivert

Peça de fruita de
temporada

dl20

Sopa de síndria

Pintxos de gall d'indi
especiat amb pebrot

logurt natural

dt21

Daus de carbassó amb
coliflor ratllat saltats
amb patates, lleties i
picada de fruits secs

Peça de fruita de
temporada

dc22

Ratatoullie

Rap arrebossat amb
farina de cigró i daus de
sípia amb all i julivert

Peça de fruita de
temporada

dj23

dv24

dl27

dt28

dc29

dj30

dv01