

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

MENÚ MENJADOR ESCOLAR					Mitjana diària de nutrients
<b>dl03</b> Col i patata trinxada amb virutes de pernil  Llom amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt04</b> Llenties amb carbassó  Truita de patates amb amanida  Iogurt natural La Fageda	<b>dc05</b> Crema de porro amb crostons  Pollastre rostit amb ceba i poma  Peça de fruita de temporada	<b>dj06</b> Arròs amb salsa de tomàquet  Cigrons amb pastanaga i carbassó  Peça de fruita de temporada	<b>dv07</b> Macarrons amb salsa de formatge  Maira de Palamós arrebossada amb amanida  Peça de fruita de temporada	E= 794,20 kcal Lípids= 24,53g Saturats= 5,95g HdC= 85,74g Sucres= 21,75g Prot= 30,12g Fibra= 15,31g
<b>dl10</b> Brou d'au amb fideus  Hamburguesa de vedella amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt11</b> Verdures saltades amb xampinyons  Arròs a la cassola amb mongetes seques  Peça de fruita de temporada	<b>dc12</b> Festa	<b>dj13</b> Col amb patata Ous al forn gratinats amb salsa de tomàquet i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv14</b> Crema de llegums amb pipes de carbassa  Bacallà amb all i julivert i amanida  Iogurt natural la Granja del Montseny	E= 709,66 kcal Lípids= 24,41g Saturats= 5,32g HdC= 75,89g Sucres= 20,40g Prot= 25,71g Fibra= 15,25g
<b>dl17</b> Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures  Remenat d'ou amb carbassó i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt18</b> Bròquil amb patates  Fricandó de vedella amb bolets  Peça de fruita de temporada	<b>dc19</b> Espaguetis amb tomàquet  Lluç al forn amb llimona i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dj20</b> Mongetes seques caldoses amb bledes Contracuixa de pollastre amb amanida  Iogurt natural Boisans	<b>dv21</b> Crema de verdures  Lasanya vegetal  Peça de fruita de temporada	E= 751,12 kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 15,62g
<b>dl24</b> Arròs al forn amb carbassó i pebrot  Suquet de peix amb patates  Peça de fruita de temporada	<b>dt25</b> Sopa de pollastre amb pistons  Mongetes seques amb samfaina  Peça de fruita de temporada	<b>dc26</b> Coliflor amb patata i beixamel  Llom amb pinya i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dj27</b> Cigrons estofats  Truita de moniato amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv28</b> <b>Menú castanyada</b> Crema de carbassa Pollastre al forn amb Compota de poma i amanida  Iogurt natural Ubach	E= 792,24 kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,76g HdC= 87,88g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 16,29g
<b>dl31</b> Mongeta tendra amb patates  Espaguetis amb bolonyesa de llenties  Peça de fruita de temporada	<b>dt01</b>	<b>dc02</b>	<b>dj03</b>	<b>dv04</b>	E= 756,76 kcal Lípids= 19,20g Saturats= 5,08g HdC= 94,98g Sucres= 24,55g Prot= 31,62g Fibra= 24,12g

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

**dl03**

Sopa juliana amb fideus

Crep hummus de remolatxa i mongetes seques amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt04**

Arròs amb carassa i conill

Peça de fruita de temporada

**dc05**

Pèsols amb moniato

Llobarro amb ceba al forn amb amanida

logurt natural

**dj06**

Verdures a la graella amb romesco

Remenat de formatge amb patates i amanida

Peça de fruita de temporada

**dv07**

Amanida caprese

Daus de vedella amb salsa de mostassa i patates roses

Peça de fruita de temporada

**dl10**

Albergínies gratinades

Sèpia estofada amb patata

Peça de fruita de temporada

**dt11**

Galets amb salsa de carbassa

Cuixetes de pollastre a la catalana

logurt begut natural

**dc12**

Festiu

**dj13**

Llenties saltades amb quinoa, carbassó, ceba i cúrcuma

Peça de fruita de temporada

**dv14**

Carpaccio de carbassó amb tomàquet confitat

Truita de moniato amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl17**

Crema de pastanaga i coliflor

Broqueta de gall d'indi amb tomàquets cherrys

logurt natural

**dt18**

Cigrons amb pisto

Croquetes vegetals amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dc19**

Panató de verdures

Ous farcits amb maionesa d'alvocat

Peça de fruita de temporada

**dj20**

Sopa de peix amb arròs

Peix fresc al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dv21**

Mil fill de patates i carbassó al forn

Galtes porc al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl24**

Arròs saltat amb hortalisses i carn magra de vedella

Peça de fruita de temporada

**dt25**

Verdura tricolor

Rap arrebossat amb farina de cigró amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dc26**

Llenties caviar amb carbassa, patata i ou ratllat

logurt grec

**dj27**

Ratatuille

Conill amb patates i tomàquet

Peça de fruita de temporada

**dv28**

Amanida

Fideus al forn amb verdures i mongetes seques

Peça de fruita de temporada

**dl31**

Pokebowl de quinoa amb pastanaga, alvocat, daus de gall d'indi i salsa de soja

Peça de fruita de temporada

**dt01**

**dc02**

**dj03**

**dv04**