





















MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
dl09 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb acompanyament  Peça de fruita de temporada 	dt10 Cigrons caldosos amb bledes Truita de verdures amb amanida  logurt natural "Ubach" 	dc11 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	dj12 Sopa d'au amb fideus  Peix al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	dv13 Crema de verdures Vedella estofada Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 739,35 Kcal Lípids= 23,23g Saturats= 4,39g HdC= 73,49g Sucres= 18,66g Prot= 31,30g Fibra= 11,91g
dl16 Llenties estofades Truita de patata i carbassó amb amanida  Peça de fruita de temporada	dt17 Minestra de verdures Llom arrebossat  Peça de fruita de temporada	dc18 Crema de porro Arròs a la cassola Peça de fruita de temporada	dj19 Espirals al pesto  Peix fresc al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	dv20 Patates amb espinacs Estofat de gall d'indi logurt natural "La Granja de Montseny" 	Mitjana diària de nutrients E= 756,73 Kcal Lípids= 24,56g Saturats= 6,81g HdC= 75,49g Sucres= 20,10g Prot= 31,34g Fibra= 14,14g
dl23 Crema de calçots Macarrons amb bolonyesa de llenties  Peça de fruita de temporada	dt24 Bròquil amb pastanaga i patata Daus de vedella amb salsa i amanida  logurt natural "Boisans" 	dc25 Cigrons amb espinacs Truita amb amanida  Peça de fruita de temporada	dj26 Sopa amb pistons  Pernilets de pollastre al forn Peça de fruita de temporada	dv27 Paella de carxofes Maira de Palamós arrebossada amb amanida  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 758,01Kcal Lípids= 28,03g Saturats= 6,26g HdC= 80,73g Sucres= 19,85g Prot= 32,18g Fibra= 16,26g
dl30 Col i patata Hamburguesa mixta amb amanida  Peça de fruita de temporada	dt31 Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb amanida  Peça de fruita de temporada	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients 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

dl09

Crema de xampinyons

Carn magra de porca l'allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt10

Wok de quinoa saltejada amb carbassó i pastanaga, daus de salmó amb salsa de soja

Peça de fruita de temporada

dc11

Arròs saltats amb espàrrecs, xampinyons i lleties

Peça de fruita de temporada

dj12

Espàrrecs verds

Gall d'indi adobat amb puré de patata

Peça de fruita de temporada

dv13

Mix d'espaguetis de carbassó i pastanaga amb salsa de formatge

Remenat d'ou mb carxofes i gambetes amb amanida

logurt natural

dl16

Sopa de peix

Pollastre al forn

Peça de fruita de temporada

dt17

Cigrons amb pernil

Bacallà amb pisto

logurt natural

dc18

Estofat de patates amb verdures i vedella

Peça de fruita de temporada

dj19

Verdura en tempura

Assortit d'hummus amb torradetes i sèsam

Peça de fruita de temporada

dv20

Amanida verda

Pizza al gust

Peça de fruita de temporada

dl23

Carxofes al forn amb virutes de pernil

Gall d'indi a la farigola amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt24

Galets amb carbassó gratinats

Hamburguesa vegetal casolana amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc25

Mongeta tendra amb ceba potxada

Rap amb suquet i patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dj26

Cigrons saltejats amb carabassa

Ous a la planxa amb torradeta de pa

logurt natural

dv27

Crema de pastanaga i coliflor amb crostons

Llom amb moniato al forn

Peça de fruita de temporada

dl30

Cuscús amb xampinyons, pastanaga, cigrons i cúrcuma

logurt natural

dt31

Escalivada

Aletes de pollastre al forn amb patates caliu

Peça de fruita de temporada

dc01

dj02

dv03

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10