

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Espaguetis amb tomàquet i orenga Lluç fresc al forn amb amanida logurt natural "Ubach" 	Crema de carbassó Daus de gall d'indi saltats amb pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 792,75 Kcal Lípids= 24,74g Saturats= 4,78g HdC= 101,07g Sucres= 22,42g Prot= 28,57g Fibra= 13,40g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bròquil Espirals amb bolonyesa de lleties Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge i pernil dolç amb amanida Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Maira de Palamós arrebossada amb amanida logurt natural "La Granja de Montseny" 	Brou d'au amb pistons Pernillets de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 768,50Kcal Lípids= 25,42g Saturats= 6,19g HdC= 82,76g Sucres= 20,94g Prot= 28,70g Fibra= 13,76g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Lleties estofades amb carbassa Mandonguilles mixtes a la jardinera amb patates Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carxofes Calamars arrebossat casolà amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a l'allet amb amanida logurt natural "Ubach" 	<i>Dijous Gras</i> Sopa amb pasta Truita de patates amb amanida POSTRES ESPECIAL	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Mongetes blanques amb carbassó Peça de fruita de temporada	E= 817,80 Kcal Lípids= 28,33g Saturats= 6,55g HdC= 83,34g Sucres= 21,75g Prot= 28,72g Fibra= 15,92g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Festiu 	Minestra de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet Bacallà amb all i julivert i amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos Truita espinacs i patata amb amanida logurt natural "Boisans" 	Crema de coliflor Llom arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 736,00Kcal Lípids= 22,68g Saturats= 6,00g HdC= 73,50g Sucres= 21,40g Prot= 24,86g Fibra= 14,24g
dl27	dt28	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures Hamburguesa vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	Lleties estofades Truita de coliflor amb amanida Peça de fruita de temporada				E= 7762,31Kcal Lípids= 22,74g Saturats= 5,42g HdC= 72,89g Sucres= 23,16g Prot= 27,43g Fibra= 14,20g

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 continuarà 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 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

Llenties caviar amb
pastanaga i porro

Truita de coliflor amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

Patates gratinades

Rap arrebossat amb
albergínies a la planxa

Peça de fruita de
temporada

Amanida d'espínacs amb
mandarina

Llom de porc de dos
colors amb patates delux

logurt grec

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10

Crema de verdures amb
rostes de pa

Gall d'indi rostit

Peça de fruita de
temporada

Panató de verdures

Llenguado amb llimona i
amanida

logurt natural

Galets amb verdures
gratinats

Hummus de cigró amb
crudités

Peça de fruita de
temporada

Arròs al forn amb
verdures i sèpia

Peça de fruita de
temporada

Llenties

Ous estrellats amb pernil

Peça de fruita de
temporada

dl13

dt14

dc15

dj16

dv17

Verdures amb patates
saltades al wok

Remenat d'ou amb
patates i formatge amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

Amanida de rúcula i
cogombre

Burrito Mexicà amb
guacamole i fesols

Peça de fruita de
temporada

Crema de cigrons amb
crostons

Lluç al forn amb amanida

Peça de fruita de
temporada

Cus cus amb carbassó,
albergínia i salsa de
tomàquet

Daus de vedella amb
pebrot escalivat

Peça de fruita de
temporada

Sopa de verdures amb
arròs

Pit de pollastre amb
farigola

Pastis de formatge

dl20

dt21

dc22

dj23

dv24

Festiu

Amanida de llenties amb
cítrics

Truita de patates amb
amanida

logurt natural

Mongeta tendra amb
xampinyons

Cuixa de pollastre al forn
amb amanida

Peça de fruita de
temporada

Arròs salvatge amb
hortalisses

Boquerons arrebossats
d'ametlla i amanida

Peça de fruita de
temporada

Sopa

Hamburguesa vegetal
casolana amb amanida

Peça de fruita
temporada

dl27

dt28

dc01

dj02

dv03

Poké bowl de cigrons
amb pastanaga,
carbassó, alvocat, quinoa
i peix

Peça de fruita de
temporada

Brocoli amb patata a
l'allet

Pollastre al forn amb
amanida

Peça de fruita de
temporada