

MENÚ MENJADOR ESCOLAR - Colors

dl03	dt04	dc05	dj06	dv07	Mitjana diària de nutrients
dl10	dt11 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb pastanaga ratllada logurt natural "Boisans" 	dc12 Llenties estofades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i patata al forn Peça de fruita de temporada	dj13 Espaguetis amb salsa de formatge i carbassó Peix al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv14 Pastanaga i patata Pernilet de pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 804,89 Kcal Lípids= 28,06 g Saturats= 6,78g HdC= 91,63g Sucres= 20,73g Prot= 30,97g Fibra= 11,34g
dl17 Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	dt18 Cigrons estofats amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc19 Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb pèsols Peça de fruita de temporada	dj20 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	dv21 Sopa de pistons Llibrets de llom amb tomàquet amanit Gelatina	Mitjana diària de nutrients E= 761,79 Kcal Lípids= 24,36g Saturats= 5,68g HdC= 85,55g Sucres= 21,58g Prot= 28,23g Fibra= 12,95g
dl24 Arròs a la cassola amb verdures Truita de carbassó amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	dt25 Col amb patata Fricandó de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	dc26 Mongetes blanques estofades Maira de Palamós amb patates al forn logurt natural "Ubach" 	dj27 Fideuada de verdures amb all i oli Pollastre rostit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv28 Crema de carbassó Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 798,01Kcal Lípids= 26,31g Saturats= 5,72g HdC= 94,18g Sucres= 22,34g Prot=31,26g Fibra= 14,14g
dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	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 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 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	dt04	dc05	dj06	dv07
dl10	dt11	dc12	dj13	dv14
	Sopa de verdures amb pasta Calamarsets amb tomàquet i ceba logurt natural	Arròs amb espàrrecs i xampinyons Gall d'indi a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	Wok de verdures Hamburguesa casolana de cigrons Peça de fruita de temporada	Amanida variada de tomàquet Ous amb patates i pernil Peça de fruita de temporada
dl17	dt18	dc19	dj20	dv21
Crema de carxofes Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Peça de fruita de temporada	Macarrons al pesto d'alfàbrega Llobarro al forn amb verduretes Peça de fruita de temporada	Llenties saltades amb carbassó Remenat d'ou amb formatge i amanida Peça de fruita de temporada	Minestra de verdures Daus de vedella amb patates i salsa mostassa i mel logurt natural	Burrito d'arròs integral amb enciam i tomàquet amb hummus Peça de fruita de temporada
dl24	dt25	dc26	dj27	dv28
Crema de pèsols Conill al forn amb picada d'ametlles Peça de fruita de temporada	Galets amb verdures gratinats Truitada paisana amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs salvatge amb xampinyons i pastanaga Salsitxes de porc amb amanida Peça de fruita de temporada	Verdures al forn Assortit d'humus amb pa de pita i bastonets Peça de fruita de temporada	Amanida del temps Guisat de tonyina amb patates Cuallada
dl01	dt02	dc03	dj04	dv05