

MENÚ MENJADOR ESCOLAR - Colors

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
	Macarrons amb tomàquet  Calamars a l'andalusa casolans amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Truita de patates amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats amb carbassa Pollastre al forn amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó Bacallà amb samfaina  Peça de fruita de temporada	E= 741,82 Kcal Lípids= 24,51g Saturats= 5,56g HdC= 83,53g Sucres= 20,77g Prot= 30,73g Fibra= 11,89g
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita d'espínacs amb tomàquet   Peça de fruita de temporada	Coliflor amb patates Gall d'indi amb salsa Peça de fruita de temporada	 Amanida de primavera   Pizza de pernil i formatge amb bastonets de pastanaga    Peça de fruita de temporada	Paella de verdures Peix fresc amb cogombre amanit   logurt natural "Ubach" 	Crema de verdures amb crostons  Empedrat de cigrons  Peça de fruita de temporada	E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g
dl15	dt16	dc17	dj18	dv19	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor Llom a l'allet amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques amb espínacs Ous gratinats amb beixamel    Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Maira de Palamós amb tomàquet amanit     logurt natural "La Fageda" 	Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta   Calamars a la marinera amb patata panadera  Peça de fruita de temporada	E= 757,24Kcal Lípids= 26,21g Saturats= 7,07g HdC= 74,05g Sucres=20,17g , Prot=27,79g Fibra= 12,28g
dl22	dt23	dc24	dj25	dv26	Mitjana diària de nutrients
Espaguetis amb sofregit de tomàquet casolà  Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Crema de porro i poma  Daus de gall d'indi saltats amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Cigrons amb samfaina Truita de formatge i pernil amb bastonets de pastanaga    Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja  Peix fresc amb cogombre amanit   logurt natural "Boisans" 	Patates amb brocoli i pastanaga Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	E= 779,10Kcal Lípids= 27,78g Saturats= 6,71g HdC= 86,45g Sucres= 22,10g Prot=30,85g Fibra= 13,19g
dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet  Llom arrebossat amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassó  Truita de patates amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	Pasta al pesto d'espínacs   Lluç al forn amb tomàquet amanit   logurt natural "Ubach" 			E= 747,75Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 8,18g HdC= 70,29g Sucres= 20,80g Prot=25,92g Fibra= 11,72g

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

dl01



dt02

Graellada de verdures

Hamburguesa de llegum i quinoa casolana

logurt natural

dc03

Arròs amb picada d'espínacs i formatge

Peix al forn amb llimona

Peça de fruita de temporada

dj04

Ensaladilla de pasta amb gall d'indi, formatge i maionesa

Peça de fruita de temporada

dv05

Vichyssoise amb crostons

Trita paisana amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl08

Arròs amb tres verdures

Suquet de rap

Peça de fruita de temporada

dt09

Crema de llegums amb virutes de pernil

Remenat d'ou amb gambetes i amanida

Peça de fruita de temporada

dc10

Mongetes blanques saltades amb cus cus, carbassó i cúrcuma

Peça de fruita de temporada

dj11

Minestra de verdures

Bistec de vedella amb patates fregides

Peça de fruita de temporada

dv12

Galets amb oli i alfàbrega

Escalopa de pollastre amb amanida

logurt grec

dl15

Tallarines amb calamarcets i pebrots de tres colors

Peça de fruita de temporada

dt16

Crema de carbassó i ceba

Gall d'indi adobat amb amanida

logurt natural

dc17

Amanida completa

Crep amb hummus de cigró i bastonets de pastanaga

Peça de fruita de temporada

dj18

Arròs tropical amb pinya, panses i blat de moro

Trita de xampinyons

Peça de fruita de temporada

dv19

Pèsols amb pernil

Pollastre farcit d'espínacs amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl22

Bressa de verdures gratinades al forn

Llom de porc amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt23

Arròs al forn amb verdures i pèsols

Sardines al forn amb all i julivert

logurt begut

dc24

Crema de verdures

Pollastre a l'ast amb patates

Peça de fruita de temporada

dj25

Amanida de patates amb ou

Peça de fruita de temporada

dv26

Empedrat de mongeta blanca amb quinoa, xerris, olives i vinagreta cítrica

Peça de fruita de temporada

dl29

Gaspaxo amb picada i crostons

Cigróns saltats amb mill

Peça de fruita de temporada

dt30

Verdures en tempura

Broqueta de gall d'indi amb patates

Peça de fruita de temporada

dc31

Arròs vaporitzat amb pastanaga, ceba i daus de salmó amb sèsam

logurt natural

dj01

dv02