

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Escola Colors

dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Patates estofades amb verdures Pollastre rostit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Calamars a la marinera amb seques Peça de fruita de temporada	E= 708,82 Kcal Lípids= 25,56g Saturats= 6,67g HdC= 71,07g Sucres= 18,81g Prot= 32,76g Fibra= 12,56g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Fricandó de vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita d'espínacs i formatges amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	 Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Gelat de pal	Patates a la carbonara Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 762,64Kcal Lípids= 24,38g Saturats= 6,37g HdC= 75,96g Sucres= 22,84g Prot= 28,62g Fibra= 12,05g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Croquetes de bacallà amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Col amb patates Llom a l'allet amb enciam Peça de fruita de temporada	Fideuada de verdures Peix amb sofregit de tomàquet Iogurt natural "Ubach"	Amanida d'arròs Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	Crema de porros Estofat de gall d'indi amb patates Peça de fruita de temporada	E= 768,16 Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 6,30g HdC= 77,94g Sucres=20,01g , Prot=27,14g Fibra= 11,08g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor amb patates Pollastre al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de cigrons Maira de Palamós amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	 Amanida de pasta Hamburguesa mixta amb patates fregides Gelat de pal		E= 780,90Kcal Lípids= 29,07g Saturats= 6,73g HdC= 80,78g Sucres= 21,94g Prot=28,87g Fibra= 12,54g

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

DINAR
Dijous día 8: *solidari*

*El dia del menú solidari es destinarà 1 € de cada menú a la fundació Josep Carreras contra la leucèmia.

PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl28

dt29

dc30

dj01

dv02

Pèsols saltats amb
pastanaga

Truita de formatge amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

Tallarines amb daus de
pollastre i sofregit de
tomàquet i verdures
triturades

Peça de fruita de
temporada

dl05

Arròs amb pebrots
tricolor

Broqueta de gall d'indi

Peça de fruita de
temporada

dt06

Amanida de quinoa amb
alvocat i tonyina amb
vinagreta

logurt natural

dc07

Verdures al forn
gratinades

Filet de porc a l'allet amb
amanida

Peça de fruita de
temporada

dj08

Amanida de lleties

Truita de patates i ceba

Peça de fruita de
temporada

dv09

Gaspatxo amb crostons

Hummus amb crudités i
pa de pita

Peça de fruita de
temporada

dl12

Arròs al forn amb
verdures i costella

logurt begut

dt13

Crema de pèsols

Ous al forn amb sofregit
de tomàquet

Peça de fruita de
temporada

dc14

Amanida verda amb
formatge de cabra

Pernilets de pollastre al
forn amb patata

Peça de fruita de
temporada

dj15

Cigrons saltats amb cus
cus, pastanaga i carbassó
amb cúrcuma

Peça de fruita de
temporada

dv16

Pasta al pesto

Lluç al forn amb ceba

Peça de fruita de
temporada

dl19

Amanida de patates

Bistec de vedella amb
salsa de pebre

Peça de fruita de
temporada

dt20

Llacets a la sicilina

Truita d'albergínies amb
amanida

logurt natural

dc21

Arròs tres delícies

Conill rostit

Peça de fruita de
temporada

dj22

Panatxé de verdures

Salmó a la taronja

Peça de fruita de
temporada

dv23

dl26

dt27

dc28

dj29

dv30