

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs					Mitjana diària de nutrients
dl04 BON INICI DE CURS 23-24	dt05	dc06 Arròs amb tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	dj07 Amanida de lleties Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	dv08 Vichyssoise Pollastre rostit amb patates Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
dl11	dt12 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (sense fruits secs) Calamars casolans a la romana amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patates Llom amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	dj14 Empedrat de cigrons Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv15 Amanida d'arròs Daus de gall d'indi saltats amb tomàquet amanit 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
dl18 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt19 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc20 Amanida de pasta Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural "Ubach" Peça de fruita de temporada	dj21 Lleties estofades Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dv22 Minestra de verdures Fricandó de vedella amb patates Peça de fruita de temporada	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres=20,45g, Prot=29,45g Fibra= 11,03g
dl25 Fideuà de verdures Ous al forn amb tomàquet gratinat Peça de fruita de temporada	dt26 Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc27 Mongetes blanques estofades amb pastanaga Maira de Palamós amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de carbassó Estofat de gall d'indi amb pèsols logurt natural "Boisans" Peça de fruita de temporada	dv29 Arròs saltejat amb verdures Peix fresc a la marinera amb patates i cigrons Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres= 21,88g Prot=31,16 Fibra= 13,42g
dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g

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

dl04

dt05

dc06

dj07

dv08

Bròquil amb pastanaga i patata

Espirals amb pebrot de tres colors

Arròs tres delícies

Truita de pernil i formatge amb amanida

Daus de vedella amb ceba caramel·litzada

Broquetes de rap i gambetes

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt natural

dl11

dt12

dc13

dj14

dv15

Crema de llegums

Arròs pilaf

Brou vegetal amb fideus

Amanida de tomàquet amb formatge feta

Pit de pollastre amb amanida

Orada al forn amb sofregit de verdures triturades

Magra de vedella a l'allet amb amanida

Hummus amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Gelat

Peça de fruita de temporada

dl18

dt19

dc20

dj21

dv22

Col amb patates trinxat amb bacó

Amanida completa de cigrons amb quinoa i guacamole

Gaspaxo amb crostons

Arròs salvatge amb xampinyons

Empedrat de mongeta blancs amb ou dur

Conill guisadet

Peça de fruita de temporada

Llom amb formatge

Salmó a la papillota

Peça de fruita de temporada

logurt natural

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

dl25

dt26

dc27

dj28

dv29

Llenties saltades amb pebrot

Sopa d'arròs

Verdures en tempura

Amanida de pasta i cigrons amb vinagreta de mostassa

Amanida variada

Llenguado a la llimona

Remenat d'ou d'espínacs

Bistec de vedella amb patates a l'all i julivert

Peça de fruita de temporada

Wrap de pollastre

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

Peça de fruita de temporada

logurt begut

dl02

dt03

dc04

dj05

dv06