

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl01

Crema de pèsols i coliflor

Calamars a la romana (casolans) amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt02

Arròs saltat amb verdures amb salsa de soja

Cigrons amb tomàquet

logurt natural La Fageda

dc03

Minestra de verdures

Pernilets de pollastre al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj04

Mongetes blanques estofades

Truita de patata i pebrot amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv05

Tallarines amb bolonyesa de lleties

Peix al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl08

Sopa amb pasta

Truita (sense ou) de farina de cigró i patata (elaboració pròpia) amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt09

Amanida complerta amb poma pernil i formatge

Mandonguilles amb sèpia

Peça de fruita de temporada

dc10

Mongeta tendra amb patata

Pollastre rostit amb amanida

logurt natural La Granja del Montseny

dj11

Cigrons caldosos

Remenat d'ou amb verduretes amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv12

Arròs amb salsa samfaina

Peix al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl15

Macarrons integrals amb tomàquet

Pastís d'ou (Viver Bell-lloc) de verdures amb amanida

logurt natural Berguedà

dt16

Mongetes del carai estofades

Croquetes amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc17

Crema de carbassó amb crustons de pa torrat

Pinxos de gall d'indi amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj18

Arròs caldós amb porro

Peix al forn amb hummus de cigró

Peça de fruita de temporada

dv19

Verdura de temporada amb patates

Fricandó de vedella amb bolets

Peça de fruita de temporada

dl22

Sopa amb pasta

Truita de coliflor amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt23

Paella de verdures

Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dc24

Crema de verdures i lleties vermelles

Pizza de tonyina (elaboració pròpia)

Peça de fruita de temporada

dj25

Verdura tricolor

Estofat de vedella amb patata i pèsols

logurt natural Boisans

dv26

Gratinat de patates amb espinacs

Peix al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl29

dt30

dc31

dj01

dv02

Divendres Sant

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre es treballar amb aliments frescos i de temporada.

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

dl**01**

Arròs amb pistó

Remenat de mongeta i alls tendres

Peça de fruita de temporada

dt**02**

Patata gratinada

Escalivada amb bacallà

Peça de fruita de temporada

dc**03**

Quinoa amb bròquil i carbassó amb 2 ous durs

Peça de fruita de temporada

dj**04**

Espàrrecs verds i pastanaga

Croquetes de peix

Peça de fruita de temporada

dv**05**

Amanida de tomàquet amb olives

Albergínia farcida de carn picada i verdures

logurt natural

dl**08**

Brocoli saltat amb xampinyons

Sardines al forn amb amanit

logurt natural

dt**09**

Espirals amb verdures amb hummus de remolatxa

Peça de fruita de temporada

dc**10**

Sopa de peix amb arròs

Hamburguesa de vedella amb cogombre amanit

Peça de fruita de temporada

dj**11**

Saltejat de verdures

Pollastre al forn amb patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dv**12**

Crema de pastanaga amb mongeta

Ous farcits amb amanit

Peça de fruita de temporada

dl**15**

Fals cous cous de coliflor i bròcoli amb pastanaga i ceba

Rap arrebossat amb amanit

Peça de fruita de temporada

dt**16**

Carbassa farcida amb verdures i picada de carn amb mozzarella

Peça de fruita de temporada

dc**17**

Patates amb all i julivert

Truita d'all tendres amb amanit

Peça de fruita de temporada

dj**18**

Hamburguesa de lleties amb arròs i espàrrecs verds

logurt natural

dv**19**

Amanida variada

Quiche de verdures amb tonyina

Peça de fruita de temporada

dl**22**

Crema de pèsols amb virutes de pernil

Hamburguesa vegetal amb amanit

logurt natural

dt**23**

Bledes amb patata

Sossos fregits amb tomàquet amanit

Peça de fruita de temporada

dc**24**

Wok de verdures amb arròs integral

Pollastre al curri

Peça de fruita de temporada

dj**25**

Amanida de tomàquet amb alvocat

Lasanya de verdures amb peix esmicolat

Peça de fruita de temporada

dv**26**

Verdures al forn

Ous a planxa per sucar pa

Peça de fruita de temporada

dl**29**

dt**30**

dc**31**

dj**01**

dv**02**

Divendres Sant

