

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
<p>Festa</p>	<p>Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada</p> <p>Estofat de gall d'indi</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb tomàquet i formatge</p> <p>Llom amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques saltades amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>logurt natural La granja del Montseny</p>	<p>Paella amb carxofes i pebrot</p> <p>Peix al forn amb llimona i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 798.37 kcal Lípids= 28.83g Saturats= 6.40g HdC= 97.70g Prot= 34.15g Fibra= 11.48g</p>
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
<p>Llenties estofades amb porro i carbassa</p> <p>Truita de patata i carbassó amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Cigrons saltejats amb arròs llarg i pebrot</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Carxofes i patata saltejada amb allet</p> <p>Fricandó amb bolets</p> <p>logurt natural el Berguedà</p>	<p>Espaguetis al pesto</p> <p>Bacallà amb tomàquet i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pebrot)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 834.29 kcal Lípids= 24.45g Saturats= 5.55g HdC= 113.56g Prot= 36.76g Fibra= 10.73g</p>
dl15	dt16	dc17	dj18	dv19	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Calamars a la romana casolans amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Lasanya amb soja texturitzada, llenties i verdures</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons caldosos amb bledes</p> <p>Truita a la paisana i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pistons</p> <p>Pollastre rostit amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dia de la gastronomia del món - Itàlia</b></p> <p>Amanida <i>caprese</i></p> <p>Pizza de pernil i formatge</p> <p>Flam</p>	<p>E= 862.10 kcal Lípids= 27.94g Saturats= 7.14g HdC= 96.47g Prot= 34.73g Fibra= 8.21g</p>
dl22	dt23	dc24	dj25	dv26	Mitjana diària de nutrients
<p>Crema de bròquil</p> <p>Fideus a la cassola amb all i oli de mongetes seques</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb ceba i poma</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Estofat de llenties</p> <p>Truita de patates i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb carxofes i xampinyons</p> <p>Salmó amb salsa i amanida</p> <p>logurt natural Boisans</p>	<p>Sopa de pistons</p> <p>Escalopa amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 855.30 kcal Lípids= 23.83g Saturats= 4.53g HdC= 111.74g Prot= 33.19g Fibra= 11.30g</p>
dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
<p>Macarrons amb tomàquet i formatge</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Llenties amb arròs i tomàquet</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>				<p>E= 703.85 kcal Lípids= 22.96g Saturats= 3.36g HdC= 98.07g Prot= 30.49g Fibra= 14.52g</p>

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**

Festa

**dt02**

Brou vegetal amb arròs

Remenat d'ou amb gambetes i amanida

logurt natural

**dc03**

Espinacs a la catalana

Orada al forn amb patates

Peça de fruita de temporada

**dj04**

Crema de porro amb crostons

Daus de pollastre amb pebrot i carbassa

Peça de fruita de temporada

**dv05**

Amanida d'api, poma i remolatxa

Alvocats al forn amb ou i torrades

Peça de fruita de temporada

**dl08**

Crema de verdures

Lluç arrebossat amb farina de cigró i amanida

logurt natural

**dt09**

Saltat verdures

Mongetes seques saltades amb mill i porro

Peça de fruita de temporada

**dc10**

Sopa d'estrelles

Ous farcits amb hummus de cigró i albergínia

Peça de fruita de temporada

**dj11**

Bròquil amb patata

Conill al allet amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dv12**

Patates al forn gratinades

Tacos de pollastre amb samfaina i amanida

Peça de fruita de temporada

**dl15**

Patates amb all i julivert

Crep de truita farcit de tomàquet i albergínia

Peça de fruita de temporada

**dt16**

Espaguetis de carbassó amb espaguetis d'arròs

Hamburguesa de vedella i amanida

Peça de fruita de temporada

**dc17**

Minestra de verdures

Llobarro a la marinera amb patates i mongetes

Peça de fruita de temporada

**dj18**

Amanida variada amb poma

Risotto de gambes i pèsols

logurt natural

**dv19**

Xampinyons al forn amb pernil i formatge

Broqueta de gall d'indi amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl22**

Arròs pilaf

Bistec de vedella amb pebrots escalivats

Peça de fruita de temporada

**dt23**

Cuscús amb bròquil i carbassa

Lluç amb verduretes a la papillota

Peça de fruita de temporada

**dc24**

Verdura tricolor

Pollastre al forn amb espàrrecs

Peça de fruita de temporada

**dj25**

Crema de llegum

Truita de carbassó amb amanida

logurt natural

**dv26**

Verdures en tempura

Llenties amb daus de patata i vinagreta

Peça de fruita de temporada

**dl29**

Carxofes al forn

Popets amb ceba i tomàquet

Peça de fruita de temporada

**dt30**

Arròs amb carbassa i pebrot

Cuixa de pollastre al forn i amanida

Peça de fruita de temporada

**dc01**

**dj02**

**dv03**

