



MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
<p>Vichyssoise </p> <p>Pasta amb bolonyesa de lleties </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom de porc arrebossat amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb ketchup casolà i triturat de verdures </p> <p>Gall d'indi saltejat amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Sopa </p> <p>Truita paisana amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Gastronomia manchega</p> <p>Cigrons amb pisto manchego</p> <p>Atascaburras (bacallà amb ou dur) </p> <p>logurt natural La Fageda </p>	<p>E= 760,60 Kcal Lípids= 23,13g Saturats= 5,55g HdC= 82,34g Sucres= 21,75g Prot= 30,72g Fibra= 18,51g</p>
dl09	dt10	dc11	dj12	dv13	Mitjana diària de nutrients
<p>Macarrons amb orenga </p> <p>Truita de carbassó amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdura</p> <p>Pinxos amb patata al forn</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Empedrat de mongeta blanca </p> <p>Peix al forn amb llimona i amanida </p> <p>logurt natural Berguedà </p>	<p>Dia solidari</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb amanida </p> <p>Gelat</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Lasanya vegetal amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 751,12 Kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 19,02g</p>
dl16	dt17	dc18	dj19	dv20	Mitjana diària de nutrients
<p>Lleties estofades amb pastanaga</p> <p>Remenat d'espínacs amb formatge i amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb pa torrat </p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida </p> <p>logurt natural Boisans </p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures</p> <p>Mongetes seques amb all i julivert</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdura</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria amb patates </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis a la carbonara </p> <p>Peix a la marinera amb carbassó</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 787,92 Kcal Lípids= 27,09g Saturats= 5,82g HdC= 87,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 19,02g</p>
dl23	dt24	dc25	dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients
<p>Crema tèbia de pastanaga</p> <p>Canelons de carn amb beixamel </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Lleties saltejades amb verdures</p> <p>Truita de patates i carbassó amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Arròs llarg amb cigrons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta </p> <p>Gall d'indi estofat amb pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Peix amb julivert i amanida </p> <p>logurt natural la Granja del Montseny </p>	<p>E= 771,60 Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 4,73g HdC= 84,74g Sucres= 21,65g Prot= 26,43g Fibra= 19,28g</p>
dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
<p>Macarrons amb tomàquet, orenga i formatge </p> <p>Calamars a la romana casolans amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de lleties </p> <p>Truita de patates amb amanida </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>				<p>E= 706,12 Kcal Lípids= 20,99g Saturats= 3,96g HdC= 74,97g Sucres= 21,46g Prot= 29,06g Fibra= 16,48g</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

dl02

Amanida tèbia amb xampinyons

Tacs de vedella amb patates a l'allet

Peça de fruita de temporada

dt03

Crema de pèsols amb pernil

Salmó al forn amb carbassó

logurt natural

dc02

Fideus saltats amb verdures amb ous gratinats

Peça de fruita de temporada

dj04

Bròquil amb patata

Heüra saltejada amb ceba amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv05

Amanida de lleties

Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

dl09

Espàrrecs verds

Hamburguesa de lleties i quinoa amb pastanagues baby

Peça de fruita de temporada

dt10

Cuscús amb coliflor ratllada, ou, verdures i gambetes

Peça de fruita de temporada

dc11

Sopa de meló

Llom de porc amb patates al forn i bròquil

Peça de fruita de temporada

dj12

Xampinyons farcits amb formatge i pernil

Wrap vegetal amb hummus de cigró

Peça de fruita de temporada

dv13

Patates a lo pobre

Sardines al forn amb ametlles i verdures

Kèfir

dl16

Panató de verdures

Patates amb verdures amb bolonyesa de carn picada

Peça de fruita de temporada

dt17

Espaguetis de carbassó i blat

Orada al forn amb salsa verda de pèsol

Peça de fruita de temporada

dc18

Mongeta tendra amb patates

Conill amb tomàquet

Peça de fruita de temporada

dj19

Amanida d'arròs amb cigrons i verdures

logurt natural

Peça de fruita de temporada

dv20

Empedrat de mongetes seques

Ous farcits de tonyina amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl23

Amanida de patata amb salsa rosa

Llenguado a la llimona al forn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt24

Mill amb pastanaga i xampinyons

Cuixa de pollastre amb prunes i pinyons

Cuallada

dc25

Ensaladilla russa

Truita de pernil amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj26

Graellada de verdures amb romesco

Falafel de cigrons casolans amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv27

Gaspaxo

Pizza al gust

Peça de fruita de temporada

dl30

Puré de llegums amb pipes de carbassa

Broqueta de gall d'indi amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt31

Arròs pilaf

Popets amb ceba

Peça de fruita de temporada

dc01

dj02

dv03