

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Pau Casals - Gràcia Sense carn

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	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>Amanida de cigrons</p> <p>Estofat de seitan amb pèsols i pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro</p> <p>Llenties amb arròs i cúrcuma</p> <p>logurt natural La Fageda</p>	<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb all i julivert i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 762.36 Kcal Lípids= 24.20g Saturats= 4.30g HdC= 102.01g Prot= 27.27g Fibra= 10.49g</p>
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
<p>Saltat de verdures de temporada</p> <p>Tofu adobat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Fideuada</p> <p>Cigrons amb samfaina</p> <p>logurt natural La granja del Montseny</p>	<p>Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) sense pernil</p> <p>Peix blanc a la marinera</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques amb xampinyons i verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Festa</p>	<p>E= 711.28 kcal Lípids= 28.33g Saturats= 5.58g HdC= 77.35g Prot= 31.79g Fibra= 10.82g</p>
dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
<p>Dia de la gastronomia del món</p> <p>Amanida grega</p> <p>Budín d'arròs (típic del Nepal) amb amanida</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Amanida de cuscús</p> <p>Pastís de llenties amb formatge gratinat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Bacallà amb all i oli gratinat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Truita sense ou amb mongetes seques i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>		<p>E= 760.24 kcal Lípids= 19.82g Saturats= 3.34g HdC= 111.62g Prot= 32.30g Fibra= 15.76g</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

dl30

dt31

dc01

dj02

dv03

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10

dl13

Crema de pastanaga i mongeta seca

Gall d'indi rostit amb prunes

logurt natural

dt14

Quinoa saltada amb bròquil i carbassa i ou dur

Peça de fruita de temporada

dc15

Verdures saltades amb xampinyons

Rap amb suquet i patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dj16

Bròquil amb patata

Albergínia gratinada farcida amb soja texturitzada

Peça de fruita de temporada

dv17

Sopa de peix amb arròs

Llom a la planxa amb pinya i amanida

Peça de fruita de temporada

dl20

Amanida d'arròs salvatge amb verdures

Salmó a la taronja

Peça de fruita de temporada

dt21

Bresa de verdures

Remenat d'ou amb mongetes seques i amanida

Peça de fruita de temporada

dc22

Crema de cigrons amb crostons

Pit de pollastre a la planxa amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj23

Wok de pasta amb verduretes

Heura especiada i saltejada

logurt natural

dv24

Amanida d'estiu

Quiche de pernil i formatge

Peça de fruita de temporada

dl27

Patates gratinades

Lluç al forn amb pebrot escalivat

Peça de fruita de temporada

dt28

Gaspatxo

Bistec de vedella amb patata caliu

Peça de fruita de temporada

dc29

Amanida russa

Trita de carbassó i ceba amb amanida

Peça de fruita de temporada

dj30

Amanida de pasta

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i api

Peça de fruita de temporada

dv01

