

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Pau Casals - Gràcia

dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
				Cigrons amb espinacs Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 787.53 kcal Lípids= 22.338g Saturats= 3.99g HdC= 104.18g Prot= 35.39g Fibra= 13.55g
dl04	dt05	dc06	dj07	dv08	Mitjana diària de nutrients
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Calamars frescos a la romana (casolans) amb amanida Peça de fruita de temporada	Col i patata trinxada amb virutes de pernil Cigrons amb arròs i samfaina Iogurt natural Boisans	Crema de pastanaga i mongetes seques Pollastre rostit amb amanida Peça de fruita de temporada	Paella d'arròs Truita de patata i carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	Verdures saltades amb xampinyons Llenties estofades amb cuscús Peça de fruita de temporada	E= 806.94 kcal Lípids= 24.16g Saturats= 4.35g HdC= 105.02g Prot= 36.39g Fibra= 13.79g
dl11	dt12	dc13	dj14	dv15	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Llom de porc amb raïm Peça de fruita de temporada	Festa 	Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida Iogurt natural La granja del Montseny	Espirals amb formatge Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Amanida de cigrons amb arròs basmati, carbassa, porro i carbassó Peça de fruita de temporada	E= 740.11 kcal Lípids= 28.64g Saturats= 5.74g HdC= 87.60g Prot= 30.11g Fibra= 11.61g
dl18	dt19	dc20	dj21	dv22	Mitjana diària de nutrients
Tempura de verdures de temporada amb moniato Truita de patata sense ou (amb farina de cigró) i amanida Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de xampinyons Pernilets de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó i mongetes seques Suquet de peix amb patates Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos a la juliana Hamburguesa de vedella amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs mariner Pastís d'ou, carbassó i porro amb amanida Iogurt natural El Berguedà	E= 757.70 kcal Lípids= 24.55g Saturats= 3.99g HdC= 89.92g Prot= 33.18g Fibra= 11.20g
dl25	dt26	dc27	dj28	dv29	Mitjana diària de nutrients
Sopa d'arròs amb carbassa i ceba Truita de moniato amb amanida Peça de fruita de temporada	Cuscús de verdures, i xampinyons Estofat de cigrons Peça de fruita de temporada	Coliflor amb patata i beixamel Tallarines amb bolonyesa de soja texturitzada i verdures Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	<p>Menú castanyada</p> Crema de carbassa i moniato amb pipes de carbassa Pollastre al forn amb moniato i amanida Iogurt natural La Fageda i panellet	E= 748.04 kcal Lípids= 24.74g Saturats= 5.34g HdC= 87.03g Prot= 28.90g Fibra= 13.86g

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

dl27	dt28	dc29	dj30	dv01 Tomàquet farcit d'arròs i verduretes Croquetes de rap amb amanida logurt natural
dl04 Brou d'au amb tapioca Cigrons saltejats amb carbassa i curri Peça de fruita de temporada	dt05 Panatxé de verdures amb pèsols Remenat d'espàrrecs i alls tendres amb amanida Peça de fruita de temporada	dc06 Wok de fideus amb pebrot, carbassó, ametlles i tofu Peça de fruita de temporada	dj07 Crema de carbassó amb rostes Llenguado a la <i>meunière</i> amb patates al forn logurt natural	dv08 Escalivada Gall d'indi a la planxa amb muntanyeta d'arròs amb oli i orenga Peça de fruita de temporada
dl11 Galets farcits d'espínacs i <i>ricotta</i> Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	dt12 Festa	dc13 Amanida caprese Bistec de vedella amb patates fregides Peça de fruita de temporada	dj14 Crema de remolatxa i poma Hummus de pèsols amb pa de pita logurt natural	dv15 Hamburguesa completa de pollastre amb panet, enciam, tomàquet, ceba i formatge Peça de fruita de temporada
dl18 Sopa vegetal amb patata Filet de gall a la planxa amb amanida logurt natural	dt19 Graellada de verdures Patates farcides amb bolonyesa de lleties i tomàquet Peça de fruita de temporada	dc20 Saltat d'arròs amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida Peça de fruita de temporada	dj21 Mongeta tendra amb patata saltada amb allet Seitons al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dv22 Amanida verda Pizza al gust Peça de fruita de temporada
dl25 Verdures al forn gratinades Cigrons amb salsa de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt26 Saltejat de pasta amb verduretes i daus de salmó logurt natural	dc27 Amanida d'espínacs i mandarina Rostit de gall d'indi amb moniato Peça de fruita de temporada	dj28 Carpaccio de carbassó amb confitura de tomàquet Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	dv29 Patates saltades amb xampinyons Pastís de verdures i tofu Peça de fruita de temporada

