

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Pau Casals - Gràcia

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>Lluç a la marinera amb cigrons i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques saltades amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>logurt natural La granja del Montseny</p>	<p>Patates amb espinacs i beixamel</p> <p>Arròs amb lleties, pebrot i carxofes</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>Lleties 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 cuscús i pebrot</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques amb carxofa i patata saltejades amb allet</p> <p>Fricandó amb bolets</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis al pesto d'espinacs</p> <p>Bacallà amb tomàquet i amanida</p> <p>logurt natural el Berguedà</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, lleties coral i verdures</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de cigro</p> <p>Truita a la paisana i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Brou d'au amb pistons</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de coliflor, pastanaga i mongetes seques</p> <p>Pollastre rostit amb amanida</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 amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Estofat de lleties</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>Cigrons amb samfaina</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'espinacs amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Lleties amb cuscús 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