

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Pau Casals Gràcia

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Arròs integral amb verdures i salsa de tomàquet Daus de gall d'indi especiats amb amanida Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb mongetes seques Peix blanc amb amanida logurt natural La granja del Montseny	Cigrons estofats amb verdures Coll de porc amb all i julivert i amanida Peça de fruita de temporada	E= 815,26 kcal Lípids= 28,62g Saturats= 7,45g HdC= 97,32g Prot= 33,76g Fibra= 8,14g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Festa 	Festa 	Festa 	Espirals amb salsa de formatge Croquetes de pernil amb amanida logurt natural	Crema de carbassa y mongetes seques Estofat de vedella amb patata, pastanaga i pèsols Peça de fruita de temporada	E= 779,09 kcal Lípids= 23,49g Saturats= 3,75g HdC= 102,21g Prot= 33,54g Fibra= 11,40g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Sopa de peix amb arròs Llenties saltades amb carbassa i pebrot Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn i amanida logurt natural La Fageda	Mongetes seques caldoses amb bledes i pastanaga Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Bacallà gratinat amb hummus de cigró Peça de fruita de temporada	Gastronomia àrab Tabulé de cuscús amb verdures Falafel (croqueta de cigrons amb herbes) Fruita de temporada	E= 829,66 kcal Lípids= 24,71g Saturats= 4,90g HdC= 112,62g Prot= 33,87g Fibra= 10,09g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures amb crostons Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongetes seques amb carxofes Calamars a la romana casolans amb amanida Peça de fruita de temporada	Dinar de Nadal Sopa de nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes i orellanes Torrons			E= 757,59 kcal Lípids= 24,39g Saturats= 4,47g HdC= 100,17g Prot= 32,05g Fibra= 11,27g
dl27	dt28	dc029	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients

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

dl29

dt30

dc01

dj02

dv03

Pèsols saltejats amb patata i encenalls de pernil

Remenat d'ou amb gambes i amanida

Peça de fruita de temporada

Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquet, remolatxa, daus de formatge i fruits secs

Peça de fruita de temporada

Crema de pastanaga amb xampinyons saltats

Rap arrebossat amb amanida

logurt natural

dl06

dt07

dc08

dj09

dv10

Festa

Festa

Festa

Bròquil amb pastanaga i ceba escalfada

Llenties amb cuscús i vinagreta cítrica

Peça de fruita de temporada

Arròs amb verdures i salsa de soja

Broquetes de llagostins en tempura amb amanida

logurt natural

dl13

dt14

dc15

dj16

dv17

Carpaccio de carbassó amb tomàquet i formatge

Llenguado al forn amb patata

Peça de fruita de temporada

Mix de tallarines amb tallarines de carbassa al pesto d'espínacs

Hamburguesa vegetal amb amanida

Peça de fruita de temporada

Mongeta tendra al vapor amb patata i pastanaga

Filet de porc amb Compota de de poma

Peça de fruita de temporada

Sopa

Carxofes amb sèpia i patata

logurt natural

Amanida amb magrana i cítrics

Trita de patata i ceba amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl20

dt21

dc22

dj23

dv24

Wok de fideus d'arròs amb verdures, edamame i daus de pollastre

Peça de fruita de temporada

Col i patata

Salmó a la papillota amb verdures

Peça de fruita de temporada

Espinacs amb ous durs i fruits secs (opcional gratinar en formatge)

Peça de fruita de temporada

dl27

dt28

dc29

dj30

dv31