

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Sense ou Pau Casals gracia

dl03	dt04	dc05	dj06	dv07	Mitjana diària de nutrients
			Dia de Reis		E= 815,26 kcal Lípids= 28,62g Saturats= 7,45g HdC= 97,32g Prot= 33.76g Fibra= 8,14g
<b>dl10</b> Macarrons amb tomàquet  Peix a la planxa amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt11</b> Cigrons amb bròquil i curcuma Mandonguilles mixtes (vedella i porc) a la jardinera  Peça de fruita de temporada	<b>dc12</b> Crema de carbassó amb crostons  Mongetes saltades amb arròs integral, carbassa i porro Peça de fruita de temporada	<b>dj13</b> Arròs amb carxofes i xampinyons Pernilet de pollastre al forn amb amanida  logurt natural La Fageda	<b>dv14</b> Llenties guisades amb carbassa i pastanaga Bacallà gratinat amb all i oli i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 852.82 kcal Lípids=23.86g Saturats=5.20g HdC=107.45g Prot=37.97g Fibra=12.68g
<b>dl17</b> Paella de verdures Gall d'indi adobat amb amanida  logurt natural Boisans	<b>dt18</b> Cigrons caldosos amb espinacs Pit de pollastre amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dc19</b> Sopa amb pasta  Peix al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dj20</b> Crema de pastanaga i coliflor Pasta amb salsa vegetal amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv21</b> Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Llenties amb arròs al curry Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 794.16 kcal Lípids=23.94g Saturats=4.79g HdC=94.06g Prot=37.23g Fibra=10.71g
<b>dl24</b> Crema de verdures amb crostons  Espaguetis amb bolonyesa de llenties  Peça de fruita de temporada	<b>dt25</b> Coliflor amb patates i beixamel  Contrauix de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>dc26</b> Arròs amb verdures Peix a la marinera amb hummus de cigro i amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dj27</b> Mongetes seques caldoses amb bledes i carbassa Pit de gall d'indi amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv28</b> <b>GASTRONOMIA PERÚ</b> Sopa de pollastre amb arròs, vegetals i pèsols  Tires de llom saltejat amb pebrot i patates fregides Pastis de formatge	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 792.16 kcal Lípids=25.54g Saturats=4.76g HdC=87.86g Prot= 36.83g Fibra= 10.71g
<b>dl31</b> Pasta amb tomàquet  Calamars a la romana casolans amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt01</b>	<b>dc02</b>	<b>dj03</b>	<b>dv04</b>	<b>Mitjana diària de nutrients</b> E= 814.96 kcal Lípids=32.22g Saturats=8.2g HdC=108.49g Prot=29.25g Fibra=6.86g

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

**dl03**

**dt04**

**dc05**

**dj06**

**dv07**

Dia de Reis

**dl10**

Verdures saltades amb fesols

Estofat de sèpia amb patata

Peça de fruita de temporada

**dt11**

Arròs pilaf saltat amb verdures

Conill amb allet i amanida

Peça de fruita de temporada

**dc12**

Sopa de lletres

Mini tortitas de espinacs amb farina de cigró i amanida

Peça de fruita de temporada

**dj13**

Minestra de verdures

Remenat de gambes amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dv14**

Patates al graten al julivert

Braons al forn amb carxofes

Peça de fruita de temporada

**dl17**

Cuscús saltat amb pèsols, pebrot i porro

Truita d'albergínia amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt18**

Ratatouille

Milfulls de carbassó amb soja texturitzada i tomàquet

Peça de fruita de temporada

**dc19**

Bressa de verdures

Pollastre al curri amb arròs salvatge

Peça de fruita de temporada

**dj20**

Amanida de quinoa amb tomàquets cherri, ou dur advocat i picada de fruits secs

logurt natural

**dv21**

Sopa juliana

Rap arrebossat amb farina de fajol amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dl24**

Mix de tallarines de pasta i carbassó

Salmó amb salsa de iogurt

Peça de fruita de temporada

**dt25**

Caldo de peix amb peix desmenosat, patata fideus i cigrons

Peça de fruita de temporada

**dc26**

Espàrrecs verds

Gall d'indi farcit amb salseta

logurt natural

**dj27**

Nyoquis de carbassa amb salsa blanca d'anacards

Creps de fajol amb hummus de remolatxa, rucula i olives

Peça de fruita de

**dv28**

Amanida de cítrics

Paninis de pernil i formatge

Peça de fruita de temporada

**dl31**

Brocoli amb patata

Hamburguesa de vedella amb amanida

Peça de fruita de temporada

**dt01**

**dc02**

**dj03**

**dv04**