

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc 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
dl10 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó i ceba amb amanida Peça de fruita de temporada	dt11 Cigrons amb bròquil i cúrcuma Mandonguilles mixtes (vedella i porc) a la jardinera Peça de fruita de temporada	dc12 Crema de carbassó amb crostons Mongetes saltades amb arròs integral, carbassa i porro Peça de fruita de temporada	dj13 Arròs amb carxofes i xampinyons Pernilets de pollastre al forn amb amanida Iogurt natural La Fageda 	dv14 Lenties guisades amb carbassa i pastanaga Bacallà gratinat amb all i oli i amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 852.82 kcal Lípids=23.86g Saturats=5.20g HdC=107.45g Prot=37.97g Fibra=12.68g
dl17 Paella de verdures Gall d'indi adobat amb amanida Iogurt natural Boisans 	dt18 Cigrons caldosos amb espinacs Truita d' espinacs amb amanida Peça de fruita de temporada	dc19 Sopa amb pasta Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dj20 Crema de pastanaga i coliflor Pasta amb salsa vegetal i amanida Peça de fruita de temporada	dv21 Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Lenties amb arròs al curry Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 794.16 kcal Lípids=23.94g Saturats=4.79g HdC=94.06g Prot=37.23g Fibra=10.71g
dl24 Crema de verdures amb crostons Espaguetis amb bolonyesa de lenties Peça de fruita de temporada	dt25 Coliflor amb patates i beixamel Contraeix de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dc26 Arròs amb verdures Peix a la marinera amb humus de cigró i amanida Peça de fruita de temporada	dj27 Mongetes seques caldoses amb bledes i carbassa Truita de patata amb amanida Peça de fruita de temporada	dv28 GASTRONOMIA PERÚ Sopa de pollastre amb arròs, vegetals i pèsols Tires de seita saltejat amb pebrot i patates fredes Pastis de formatge 	Mitjana diària de nutrients E= 792.16 kcal Lípids=25.54g Saturats=4.76g HdC=87.86g Prot= 36.83g Fibra= 10.71g
dl31 Pasta amb tomàquet Calamars a la romana casolans amb amanida Peça de fruita de temporada	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients 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 citrics

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