

Menú menjador escolar – Pau Casals - Gràcia

| DI29 | Dt30 | Dc31 | Dj01 | Dv02 | Mitjana diària de nutrients |
|---|---|--|---|---|---|
| DI05 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada | Dt06 Amanida de lleties Contraeix de pollastre al forn amb xampinyons Iogurt natural La Fageda | Dc07 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada | Dj08 Crema de llegum amb carbassó Llom de porc amb all i julivert amb amanida Peça de fruita de temporada | Dv09 Amanida de pasta Peix al forn amb llimona i amanida Peça de fruita de temporada | Mitjana diària de nutrients E= 777,02 kcal Lípids= 21,71g Saturats= 5,35g HdC= 85,84g sucres= 20,72g Prot= 27,28g Fibra= 16,52g |
| DI12 Vichyssoise amb crostonets Calamars a la romana casolans i amanida Peça de fruita de temporada | Dt13 Espirals amb tomàquet Cigrons saltats amb verduretes Peça de fruita de temporada | Dc14 Paella de verdures Gall d'indi adobat amb amanida Peça de fruita de temporada | Dj15 Mongetes seques amb verdures de temporada Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada | Dv16 Minestra de verdures Lleties amb arròs Iogurt natural El Berguedà | Mitjana diària de nutrients E= 769,12 kcal Lípids= 25,29g Saturats= 5,42g HdC= 87,93g sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 19,02g |
| DI19 Espaguetis al pesto Remenat d'espinacs amb formatge i amanida Peça de fruita de temporada | Dt20 Mongeta tendra amb patates Pernilet de pollastre al forn amb amanida Peça de fruita de temporada | Dc21 Estofat de lleties Bacallà amb all i oli gratinat i amanida Peça de fruita de temporada | Dj22 Crema de pastanaga Botifarra amb patates fregides Iogurt natural Boisans | Dv23 Arròs amb salsa de "ketchup" casolà Amanida de mongetes blanques Peça de fruita de temporada | Mitjana diària de nutrients E= 759,80 kcal Lípids= 23,30g Saturats= 4,92g HdC= 81,38g sucres= 22,45g Prot= 33,11g Fibra= 21,69g |
| DI26 Empedrat de mongetes seques Ous al forn gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada | Dt27 Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pebrot) Daus de vedella al curri i amanida Iogurt natural La Granja del Montseny | Dc28 Patates saltades amb espinacs Lasanya vegetal de soja Peça de fruita de temporada | Dj29 Espaguetis amb verdures saltades i salsa de soja Lluc arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada | Dv30 Ensaladilla Cigrons amb quinoa Peça de fruita de temporada | Mitjana diària de nutrients E= 785,88 kcal Lípids= 25,96g Saturats= 5,91g HdC= 85,83g sucres= 21,81g Prot= 29,89g Fibra= 20,88g |

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

| DI29 | Dt30 | Dc31 | Dj01 | Dv02 |
|---|--|---|--|---|
| <p>DI05</p> <p>Verdures al forn gratinades amb fruits secs</p> <p>Crep amb hummus de cigró, remolatxa i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dt06</p> <p>Fideus amb cloïsses i gambes</p> <p>Ou a la planxa amb cogombre amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dc07</p> <p>Amanida d'arròs amb crudités</p> <p>Rodó de vedella</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dj08</p> <p>Mongetes blanques estofades amb sèpia i espinacs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dv09</p> <p>Amanida de patata amb tomàquet i olivada</p> <p>Croquetes amb xampinyons saltejats</p> <p>logurt natural</p> |
| <p>DI12</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Llom de dos colors amb Compota de poma</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dt13</p> <p>Col i patata</p> <p>Ous al forn amb llit de carbassó</p> <p>logurt grec</p> | <p>Dc14</p> <p>Crema de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal casolana amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dj15</p> <p>Panatxé de patates amb albergínia i pastanaga</p> <p>Cuixes de pollastre amb salsa barbacoa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dv16</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Salmó a la papillota amb sèsam, carbassó i pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> |
| <p>DI19</p> <p>Fals cuscús de coliflor amb pastanaga, xampinyons i cigrons especiat amb fruits secs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dt20</p> <p>Sopa</p> <p>Truita paisana amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dc21</p> <p>Arròs saltat amb espàrrecs verds</p> <p>Vedella amb salsa agredolça i pèsols</p> <p>logurt natural</p> | <p>Dj22</p> <p>Makis vegetals amb alvocat</p> <p>Rap arrebossat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dv23</p> <p>Tomàquets farcit de quinoa</p> <p>Conill al forn amb patates i pinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> |
| <p>DI26</p> <p>Espirals al pesto de bròquil</p> <p>Carn magra a l'allet amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dt27</p> <p>Patates gratinades</p> <p>Carbassó amb bolonyesa de lleties</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dc28</p> <p>Pèsols amb pernil</p> <p>Truita de xampinyons amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dj29</p> <p>Amanida de tomàquets i formatge fresc</p> <p>Pit de pollastre amb llima i coriandre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Dv30</p> <p>Arròs a la llauna</p> <p>Llagostins en tempura amb amanida</p> <p>Quallada</p> |