

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Pau Casals – Gràcia

dl31	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Festa 	Patates saltades amb carbassó i pastanaga Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet casolà Seitó de Palamós arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb bledes Truita de coliflor amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 794,20 Kcal Lípids= 24,53g Saturats= 5,95g HdC= 85,74g Sucres= 21,75g Prot= 30,12g Fibra= 15,31g
dl07 Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Peça de fruita de temporada	dt08 Mongetes estofades amb carbassa Truita amb formatge i amanida Peça de fruita de temporada	dc09 Crema de carbassó amb crostons Pollastre al forn amb amanida Iogurt natural Boisnas 	dj10 Paella de verdures Cigrons amb pebrot i ceba Peça de fruita de temporada	dv11 Espaguetis carbonarà Peix al forn amb ceba i amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 709,66 Kcal Lípids= 24,41g Saturats= 5,32g HdC= 75,89g Sucres= 20,40g Prot= 25,71g Fibra= 15,25g
dl14 Llenties estofades Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	dt15 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Fricandó de vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	dc16 Crema de carbassó amb poma Amanida de cigrons, tomàquet i pasta Peça de fruita de temporada	dj17 Mongetes amb bledes saltades a l'allet Gall d'indi al forn amb salsa i amanida Iogurt natural La granja del Montseny 	dv18 Sopa de pasta Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 751,12 Kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 15,62g
dl21 Crema de verdures Canelons de carn gratinats Peça de fruita de temporada	dt22 Arròs saltat amb carbassó i pebrot Llenties amb carbassa Iogurt natural Ubach 	dc23 Pèsols amb patata i pernil Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	dj24 Minestra de verdures Cus cus amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	dv25 Espirals al pesto d'alfàbrega Maira de Palamós arrebossada amb amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 792,24 Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,76g HdC= 87,88g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 16,29g
dl28 Arròs amb carxofes Llom a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	dt29 Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Macarrons amb bolonyesa de llenties Peça de fruita de temporada	dc30 Cigrons amb pastanaga Truita de pebrot i amanida Peça de fruita de temporada	dj01 	dv02 	Mitjana diària de nutrients E= 756,76 Kcal Lípids= 19,20g Saturats= 5,08g HdC= 94,98g Sucres= 24,55g Prot= 31,62g Fibra= 24,12g

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

dl31	dt01 Festiu	dc02 Espaguetis amb xampinyons Remenat d'ou amb pernil cuit Peça de fruita de temporada	dj03 Crema de bròquil Hamburguesa casolana de llenties Peça de fruita de temporada	dv04 Makis de verdures Llagostins amb coco logurt natural
dl07 Llenties saltades amb hortalisses Llenguado a la llimona Peça de fruita de temporada	dt08 Arròs pilaf amb coliflor Carn magra de vedella a l'allet logurt grec	dc09 Brou vegetal amb sèmola de verdures Gall d'indi amb salsa teriyaki Peça de fruita de temporada	dj10 Xampinyons amb albergínia i espinacs Ous estrellats Peça de fruita de temporada	dv11 Crema de pastanaga Crep d'humus de pèsol amb enciam, tomàquet i olives Peça de fruita de temporada
dl14 Wok de pasta amb bressa de verdures Pollastre rostit logurt natural	dt15 Cigrons saltats amb quinoa i pisto de verdures Peça de fruita de temporada	dc16 Arròs al forn amb pebrot i pastanaga Peix fresc al forn Peça de fruita de temporada	dj17 Amanida grega Remenat de patates i verduretes Peça de fruita de temporada	dv18 Favetes amb pernil Filet de porc amb pebrots escalivats Peça de fruita de temporada
dl21 Arròs saltat amb carbassó i cúrcuma Humus de cigrons amb bastonets Peça de fruita de temporada	dt22 Patates amb verdures al forn Conill amb prunes Peça de fruita de temporada	dc23 Graellada de verdures Peix a la marinera Cuallada	dj24 Coliflor amb beixamel Truita de moniato Peça de fruita de temporada	dv25 Puré de llegums i pastanaga amb pipes Bistec de vedella Peça de fruita de temporada
dl28 Mongetes blanques amb samfaina Truita de formatge Peça de fruita de temporada	dt29 Sopa amb fideus Gall d'indi al curri amb verduretes logurt natural	dc30 Patates amb carbassa i carbassó Salmó a la papillota Peça de fruita de temporada	dj01	dv02