

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl28	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Minestra de verdures amb patates Macarrons a la bolonyesa de lleties logurt natural La Fageda	Sopa de lletres Tofu a la llimona amb amanida Peça de fruita de temporada	Estofat de cigrons Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de mongetes seques i calçots Peça de fruita de temporada	E= 711,34 Kcal Lípids= 25,24g Saturats= 6,13g HdC= 74,81g Sucres= 20,17g Prot= 32,57g Fibra= 17,37g
dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
Sopa de pistons Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Patates saltades amb espinacs Mandonguilles vegetal amb pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb pastanaga i xampinyons Cigrons caldosos amb carbassó i porro logurt natural El Berguedà	Crema de verdures de temporada amb crostons Seitan estofat amb pastanaga i pèsols Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 748,36 Kcal Lípids= 26,18g Saturats= 5,63g HdC= 87,65g Sucres= 22,22g Prot= 33,63g Fibra= 19,46g
dl14	dt15	dc16	dj17	dv18	Mitjana diària de nutrients
Arròs tres delícies de verdures Tofu adobat amb amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Lleties amb arròs al curri logurt natural La Granja del Montseny	Fideuada amb carxofes Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	 Gastronomia andalús Sopa de picada andalusa (s/pernil) Mongetes blanques amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	E= 812,60 Kcal Lípids= 26,71g Saturats= 5,65g HdC= 98,54g Sucres= 22,27g Prot= 33,20g Fibra= 18,39g
dl21 FMtres mes	dt22 FMtres mes	dc23 FMtres mes	dj24 FMtres mes	dv25	Mitjana diària de nutrients
Cuscús amb sofregit de tomàquet i verdures tritades Truita de coliflor amb amanida Peça de fruita de temporada	Estofat de lleties Ous al forn amb amanida logurt natural La Fageda	Arròs a la cassola amb pebrot i carbassó Tofu amb salsa de soja i amanida Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons i formatge Cigrons amb pastanaga Peça de fruita de temporada	 Menú fi de festa major Amanida de pasta Mongetes seques amb pisto Gelat	E= 794,73 Kcal Lípids= 25,38g Saturats= 5,38g HdC= 101,15g Sucres= 21,95g Prot= 29,41g Fibra= 15,69g
dl28	dt29	dc30	dj31	dv1	Mitjana diària de nutrients
Macarrons al pesto Estofat de lleties Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Cigrons estofats amb verdures logurt natural Boisans	Mongetes caldosos amb carbassa i ceba Truita d'espinacs amb amanida Peça de fruita de temporada		E= 774,43 Kcal Lípids= 23,61g Saturats=22,93g HdC= 91,19g Sucres= 22,93g Prot= 30,57g Fibra= 17,97g

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

dl28

dt01

Sopa vegetal amb tapioca i pèsols

Hamburguesa de tonyina amb salsa de porro

Peça de fruita de temporada

dc02

Graellada de verdures

Hummus de mongetes seques amb pa de pita

Peça de fruita de temporada

dj03

Arròs amb espàrrecs verds i xampinyons

Remenat d'ou amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv04

Bledes amb patates amb allet

Conill rostit amb salsa d'ametlles

Peça de fruita de temporada

dl07

Ceviche de lleties amb mango

Truita de carxofes amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt08

us cus amb pebrot, carbassa i conill desfilat amb cúrcuma

Peça de fruita de temporada

dc09

Bròquil amb patata

Peix fresc al forn amb llimona i amanida

Peça de fruita de temporada

dj10

Patates al pesto

Albergínia amb soja texturitzada i amanida

logurt natural

dv11

Arròs al forn amb verdures de temporada

Carn magra a l'allet amb tomàquet i ceba

Peça de fruita de temporada

dl14

Crema de llegums amb pipes de carbassa

Lluç amb salsa verda i pèsols

Peça de fruita de temporada

dt15

Verdures rostides amb moniato

Broqueta de gall d'indi amb salsa teriyaki

Peça de fruita de temporada

dc16

Arròs pilaf amb carbassó

Ous amb salsa de tomàquet

Peça de fruita de temporada

dj17

Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot, ceba i quinoa

logurt natural

dv18

Amanida grega

Pa de pita amb xai desfilat, advocat, tomàquet i salsa de iogurt

Peça de fruita de temporada

dl21

Pèsols amb patates i pernil

Croquetes de carn amb amanida

Peça de fruita de temporada

dt22

Purè de verdures de temporada

Truita de patates amb amanida

logurt natural

dc23

Patates saltades amb bledes i pastanaga

Mongetes seques amb mill

Peça de fruita de temporada

dj24

Arròs amb sofregit de verdures

Llenguado a la meniere amb amanida

Peça de fruita de temporada

dv25

Consomé vegetal

Quiche lorraine amb amanida

Peça de fruita de temporada

dl28

Timbal de verdures amb oli d'alfàbrega

Rodó de vedella amb patates panaderes

Peça de fruita de temporada

dt29

Cigrons amb pistó de verdures

Truita de carbassa amb amanida

logurt natural

dc30

Crema de porro amb rostes de pa

"tortitas" de farina de cigró amb espinacs

Peça de fruita de temporada

dj31

Galets amb verdures gratinats

Salmó a la papillota amb olivada i amanida

Peça de fruita de temporada

dv1