

Menú menjador escolar Ovolactovegetarià

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet Mongeta blanca saltada amb carbassó Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Seita amb salsa agre dolça amb pèsols logurt natural La Fageda 	Vichissoise Cigrons saltats amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 812,93 kcal Lípids= 31,09g Saturats= 8,41g HdC= 90,89g sucres= 20,34g Prot= 33,49g Fibra= 18,42g
DI06 Festiu 	Dt07 Arròs caldós amb verdures Ous al forn gratinat amb tomàquet i amanida Peça de fruita de temporada	Dc08 Minestra de verdures Fideus a la cassola amb pèsols i all i oli de mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj09 Pasta amb orenga Taquets de seita amb bolets Peça de fruita de temporada	Dv10 Amanida de lleties Tofu amb amanida logurt natural Ubach 	Mitjana diària de nutrients E= 764,17 kcal Lípids= 34,35g Saturats= 8,57g HdC= 87,89g sucres= 19,14g Prot= 27,39g Fibra= 14,53g
DI13 Amanida de pasta Truita de carbassó i amanida Peça de fruita de temporada	Dt14 Crema de porro Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Dc15 Estofat de lleties Truita a la francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Dj16 Bròquil amb patates Seita amb salsa mostassa amb amanida logurt natural la granja del Montseny 	Dv17 Arròs amb salsa de "ketchup" casolà Mongetes estofades amb verdures Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 768,22 kcal Lípids= 22,05g Saturats= 4,62g HdC= 87,23g sucres= 22,47g Prot= 29,82g Fibra= 17,87g
DI20 Empedrat de mongetes seques Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt21 Amanida de patata amb all i julivert Pizza vegetal amb amanida Gelat 	Dc22 Espaguetis amb alfàbrega Tofu amb amanida Peça de fruita de temporada	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients E= 826,54 kcal Lípids= 25,93g Saturats= 5,41g HdC= 113,15g sucres= 21,62g Prot= 27,38g Fibra= 21,26g
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv01	Mitjana diària de nutrients

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

DI30	Dt31	Dc01 Amanida de cogombre, tomàquet i olivada negra Milfulles de patates amb soja texturitzada Kèfir	Dj02 Mix d'espaguetis de fajol, carbassó i pastanaga amb ou i gambetes Peça de fruita de temporada	Dv03 Albergínia amb tomàquet i formatge gratinat Croquetes de bacallà amb amanida Peça de fruita de temporada
DI06 Festiu	Dt07 Gaspaxo amb crostons Cuixes de pollastre amb patata caliu logurt natural	Dc08 Amanida de quinoa Salmó amb salsa de porro Peça de fruita de temporada	Dj09 Patates saltades amb bressa de verdures Trita de formatge amb amanida Peça de fruita de temporada	Dv10 Espàrrecs verds Crep amb hummus de cigró, remolatxa, pastanaga i olives Peça de fruita de temporada
DI13 Pèsols saltats amb pernil Ou dur farcits Peça de fruita de temporada	Dt14 Amanida d'arròs salvatge Hamburguesa vegetal casolana Peça de fruita de temporada	Dc15 Verdures al forn gratinades Conill amb patates Quallada	Dj16 Tomàquet farcit amb picada de fruits secs Mongetes seques a la marinera Peça de fruita de temporada	Dv17 Ensaladilla russa Xipirons amb all i julivert Peça de fruita de temporada
DI20 Sopa de síndria Pintxos de gall d'indi especiat amb pebrot logurt natural	Dt21 Daus de carbassó amb coliflor ratllat saltats amb patates, lleties i picada de fruits secs Peça de fruita de temporada	Dc22 Ratatoullie Rap arrebossat amb farina de cigró i daus de sípia amb all i julivert Peça de fruita de temporada	Dj23	Dv24
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv01