

MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Sagrada Família Sense lactosa i proteïna de la llet

| dl30 | dt31 | dc01 | dj02 | dv03 | Mitjana diària de nutrients |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Vichissoise sense lactosa</p> <p>Cigrons saltats amb arròs</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Festiu</p> | <p>E= 812,93 Kcal</p> <p>Lípids= 31,09g</p> <p>Saturats= 8,41g</p> <p>HdC= 90,89g</p> <p>Sucres= 20,34g</p> <p>Prot= 33,49g</p> <p>Fibra= 18,42g</p> |
| <p>dl06</p> <p>Festiu</p> | <p>dt07</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Ous al forn amb tomàquet i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dc08</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fideus a la cassola amb pèsols i all i oli de mongetes seques</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dj09</p> <p>Pasta amb orenga</p> <p>Taquets de gall dindi amb bolets</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dv10</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Lluç arrebossat de forma casolana amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 764,17 Kcal</p> <p>Lípids= 34,35g</p> <p>Saturats= 8,57g</p> <p>HdC= 87,89g</p> <p>Sucres= 19,14g</p> <p>Prot= 27,39g</p> <p>Fibra= 14,53g</p> |
| <p>dl13</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Truita de carbassó i amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dt14</p> <p>Crema de porro</p> <p>Gall d'indi amb patates fregides</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dc15</p> <p>Estofat de lleties</p> <p>Bacallà amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dj16</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Llom de porc amb salsa mostassa amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dv17</p> <p>Arròs amb salsa de "ketchup" casolà</p> <p>Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 768,22 Kcal</p> <p>Lípids= 22,05g</p> <p>Saturats= 4,62g</p> <p>HdC= 87,23g</p> <p>Sucres= 22,47g</p> <p>Prot= 29,82g</p> <p>Fibra= 17,87g</p> |
| <p>dl20</p> <p>Empedrat de mongetes seques</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dt21</p> <p>Espaguetis amb alfàbrega</p> <p>Contraçuixa de pollastre amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p>dc22</p> <p>Amanida alemanya sense maonesa</p> <p>Pizza sense formatge amb amanida</p> <p>Gelat sense lactosa</p> | <p>dj23</p> | <p>dv24</p> | <p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 826,54 Kcal</p> <p>Lípids= 25,93g</p> <p>Saturats= 5,41g</p> <p>HdC= 113,15g</p> <p>Sucres= 21,62g</p> <p>Prot= 27,38g</p> <p>Fibra= 21,26g</p> |
| dl27 | 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

dl30

dt31

dc01

dj02

dv03

Amanida de cogombre,
tomàquet i olivada negra

Milfulles de patates amb
soja texturitzada

Kèfir

Mix d'espaguetis de
fajol, carbassó i
pastanaga amb ou i
gambetes

Peça de fruita de
temporada

Albergínia amb
tomàquet i formatge
gratinat

Croquetes de bacallà
amb amanida

Peça de fruita de
temporada

dl06

Festiu

dt07

Gaspatxo 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

Truita 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

dl13

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

dl20

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

dl27

dt28

dc29

dj30

dv01