

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR – Sagrada família Vegetarià

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet  Mongeta blanca saltada amb carbassó  Peça de fruita de temporada	Vichissoise Cigrons saltats amb arròs  Iogurt natural La Fageda	Festiu  	E= 812,93 Kcal Lípids= 31,09g Saturats= 8,41g HdC= 90,89g Sucres= 20,34g Prot= 33,49g Fibra= 18,42g
dl06  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  Mandonguilles de peix amb bolets  Peça de fruita de temporada	dv10  Amanida de llenties  Lluç arrebossat de forma casolana amb amanida  Iogurt 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
dl13  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 llenties  Bacallà amb all i oli gratinat i amanida  Peça de fruita de temporada	dj16  Bròquil amb patates  Remenat d'ou amb espinacs  Iogurt 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
dl20  Empedrat de mongetes seques  Truita de patates amb amanida  Peça de fruita de temporada	dt21  Espaguetis amb alfàbrega  Peix al forn amb amanida  Peça de fruita de temporada	dc22  Amanida de patata  Pizza sense carn amb amanida  Gelat	dj23  Iogurt natural la granja del Montseny	dv24  Iogurt natural Ubach	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
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**