

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl31	dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Festa 	Patates saltades amb carbassó i pastanaga Llenties amb cuscús Peça de fruita de temporada	Arròs amb ketchup casolà Tofu marinat amb amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates de farina de d'arròs i 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	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó amb crostons Seità amb patates fregides Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades amb carbassa Truita de farina d'arròs amb amanida Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Peça de fruita de temporada	Paella amb carxofes, pebrot i pastanaga Cigrons estofats amb pebrot i ceba Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb oli i orenga Tofu adobat amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 709,66 Kcal Lípids= 24,41g Saturats= 5,32g HdC= 75,89g Sucres= 20,40g Prot= 25,71g Fibra= 15,25g
dl14	dt15	dc16	dj17	dv18	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita de farina d'arròs amb coliflor i amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Mongetes blanques amb all i julivert Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Espaguetis amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	Patates amb bledes saltades a l'allet Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal de pasta Seitan amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 751,12 Kcal Lípids= 23,89g Saturats= 5,02g HdC= 86,53g Sucres= 21,88g Prot= 29,76g Fibra= 15,62g
dl21	dt22	dc23	dj24	dv25	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patata Truita de farina de cigró amb carbassó i amanida Peça de fruita de temporada	Paella de verdures Mongetes estofades amb espinacs Peça de fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Espirals al pesto d'alfàbrega Tofu a la llimona amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 792,24 Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,76g HdC= 87,88g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 16,29g
dl28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb carxofes Tofu a l'allet amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ceba escalfada Macarrons amb bolonyesa de llenties Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de farina de cigró amb pebrot i amanida Peça de fruita de temporada			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**

Amanida d'espínacs i mandarina

Rostit de gall d'indi amb moniato

Peça de fruita de temporada

**dt01**

Festiu

**dc02**

Espaguetis amb xampinyons

Remenat d'ou amb pernil cuit

Peça de fruita de temporada

**dj03**

Crema de bròquil

Hamburguesa casolana de lleties

Peça de fruita de temporada

**dv04**

Wok de verdures amb llagostins i gambes

logurt natural

**dl07**

Lleties 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 d'au amb pistons

Crep d'humus de pèsol amb enciam, tomàquet i olives

Peça de fruita de temporada

**dj10**

Xampinyons amb albergínia i espínacs

Ous estrellats

Peça de fruita de temporada

**dv11**

Crema de pastanaga

Gall d'indi amb salsa teriyaki

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**

Rotllos de carbassó amb formatge untable

Peix fresc al forn amb patates

Peça de fruita de temporada

**dj17**

Pèsols amb moniato

Remenat d'ou amb espàrrecs

Peça de fruita de temporada

**dv18**

Amanida grega

Filet de porc amb salseta i puré de patates

Peça de fruita de temporada

**dl21**

Arròs integral saltat amb carbassó i cúrcuma

Humus de cigrons amb bastonets

Peça de fruita de temporada

**dt22**

Cuscús amb verduretes

Conill amb prunes

Peça de fruita de temporada

**dc23**

Graellada de verdures

Peix a la marinera

Quallada

**dj24**

Puré de llegums amb pipes

Truita de moniato

Peça de fruita de temporada

**dv25**

Coliflor amb beixamel

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**