

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dt28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Sopa vegetal amb arròs Mongetes blanques amb samfaina Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata, sense porc Seità amb compota de poma Peça de fruita de temporada	E= 739,35 Kcal Lípids= 23,23g Saturats= 4,395g HdC= 73,49g Sucres= 18,66g Prot= 31,30g Fibra= 11,91g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Crema de porro amb crostons, sense llet ni derivats Tofu amb patates al caliu Peça de fruita de temporada	Festiu 	Llenties estofades, sense carn Truita de carxofes, sense ou, amb farina d'arròs, amb amanida Peça de fruita de temporada	Festiu 	Festiu 	E= 756,73 Kcal Lípids= 24,56g Saturats= 6,81g HdC= 75,49g Sucres= 20,10g Prot= 31,34g Fibra= 14,14g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Crema de pastanaga Espirals amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita de moniato, sense ou, amb farina d'arròs, amb amanida Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Mongetes blanques saltades amb verdures Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Seità amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 758,01 Kcal Lípids= 28,03g Saturats= 6,26g HdC= 80,73g Sucres= 19,85g Prot= 32,18g Fibra= 16,26g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassa Truita de patata i formatge, sense ou, amb farina d'arròs, amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	<p>DINAR DE NADAL</p> Sopa vegetal de Nadal amb galets Seità rostit amb prunes i orellanes Peça de fruita de temporada			E= 756,45 Kcal Lípids= 26,81g Saturats= 6,13g HdC= 75,20g Sucres= 20,66g Prot= 32,88g Fibra= 17,55g
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
	<p><i>Bones Festes!</i></p>				

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 continuarà 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	dt29	dc30	dj01 Verdures gratinades al forn Bistec de vedella amb panaderes Peça de fruita de temporada	dv02 Amanida d'arròs Hummus de cigrons amb bastonets i crudités Peça de fruita de temporada
dl05 Mongetes blanques saltades amb carbassó Truita de formatge Peça de fruita de temporada	dt06 Festiu	dc07 Cus cus amb xampinyons Llenguado a la llimona Peça de fruita de temporada	dj08 Festiu	dv09 Festiu
dl12 Arròs amb all i julivert Daus de gall d'indi amb sofregit de verdures Peça de fruita de temporada	dt13 Llenties saltades amb pastanaga Lluç al forn amb ceba Peça de fruita de temporada	dc14 Quinoa amb hortalisses i pèsols Carn magra de porc amb mostassa Peça de fruita de temporada	dj15 Crema de verdures Hamburguesa de llegums casolana amb moniato al forn logurt natural	dv16 Minestra de verdures Ous amb patates Peça de fruita de temporada
dl19 Espàrrecs amb pernil Wrap vegetal logurt grec	dt20 Pasta de cigrons amb espinacs i ou dur rallat Peça de fruita de temporada	dc21 Patates amb pastanaga i carbassó Salmó al vapor amb tomàquet cherry Peça de fruita de temporada	dj22	dv23
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30