

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Espaguetis amb tomàquet i orenga # Tofu adobat amb amanida # # logurt de soja #	Crema de carbassó Mongetes amb cus cus # Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 792,75 Kcal Lípids= 24,74g Saturats= 4,78g HdC= 101,07g Sucres= 22,42g Prot= 28,57g Fibra= 13,40g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bròquil Espirals amb bolonyesa de lleties # Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita, sense ou, amb farina de cigró amb amanida # Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades, sense carn Seità al forn amb amanida # # # logurt de soja #	Brou vegetal amb pistons # # Tofu adobat amb amanida # # Peça de fruita de temporada	E= 768,50Kcal Lípids= 25,42g Saturats= 6,19g HdC= 82,76g Sucres= 20,94g Prot= 28,70g Fibra= 13,76g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Lleties estofades amb carbassa Mandonguilles vegetals a la jardinera amb patates # # Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carxofes Tofu marinat amb amanida # # Peça de fruita de temporada	Mongetes tendra amb patates Seità a l'allet amb amanida # logurt de soja #	<i>Dijous Gras</i> Sopa vegetal amb pasta # # Truita de farina d'arròs, de patates amb amanida # # POSTRES ESPECIAL	Espaguetis amb alfàbrega # Mongetes blanques amb carbassó Peça de fruita de temporada	E= 817,80 Kcal Lípids= 28,33g Saturats= 6,55g HdC= 83,34g Sucres= 21,75g Prot= 28,72g Fibra= 15,92g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Festiu 	Minestra de verdures Lasanya vegetal, sense ou i sense lactics # Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet # Tofu amb all i julivert i amanida # # Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos, sense carn Truita, sense ou de farina d'arròs, espinacs i patata amb amanida # logurt de soja #	Crema de coliflor Lleties amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 736,00Kcal Lípids= 22,68g Saturats= 6,00g HdC= 73,50g Sucres= 21,40g Prot= 24,86g Fibra= 14,24g
dl27	dt28	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida # Peça de fruita de temporada	Lleties estofades, sense carn Truita, sense ou de farina d'arròs, de coliflor amb amanida # Peça de fruita de temporada				E= 7762,31Kcal Lípids= 22,74g Saturats= 5,42g HdC= 72,89g Sucres= 23,16g Prot= 27,43g Fibra= 14,20g

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

