

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Espaguetis amb tomàquet i orenga Peix fresc al forn amb amanida logurt natural "Ubach" 	Crema de carbassó Truita francesa amb amanida 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 de formatge amb amanida Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Maira de Palamós arrebossada amb amanida logurt natural "La Granja de Montseny" 	Brou vegetal amb pistons Truita francesa 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 de peix a la jardinera amb patates Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carxofes Calamars arrebossat casolà amb amanida Peça de fruita de temporada	Mongetes tendra amb patates Peix a l'allet amb amanida logurt natural "Ubach" 	<i>Dijous Gras</i> Sopa vegetal amb pasta Truita de patates amb amanida POSTRES ESPECIAL	Espaguetis al pesto d'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 Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet Bacallà amb all i julivert i amanida Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos, sense carn Truita espinacs i patata amb amanida logurt natural "Boisans" 	Crema de coliflor Peix arrebossat amb amanida 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 de peix amb amanida Peça de fruita de temporada	Lleties estofades sense carn Truita 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 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