

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
<p><b>dl09</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall d'indi amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural "Ubach"</p>	<p><b>dt10</b></p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Truita de calçots amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dc11</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dj12</b></p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Peix al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dv13</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Vedella estofada</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 742,32 Kcal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot= 30,74g Fibra= 13,90g</p>
<p><b>dl16</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Truita de patata i carbassó amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dt17</b></p> <p>Minestra de verdures sense pèsols</p> <p>Llom arrebossat amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dc18</b></p> <p>Crema de porro</p> <p>Pollastre amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dj19</b></p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Peix fresc al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dv20</b></p> <p>Patates amb espinacs</p> <p>Estofat de gall d'indi amb bolets</p> <p>logurt natural "La Granja de Montseny"</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 739,88Kcal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 15,83g</p>
<p><b>dl23</b></p> <p>Crema de calçots</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dt24</b></p> <p>Bròquil amb pastanaga i patata</p> <p>Daus de vedella amb salsa i amanida</p> <p>logurt natural "Boisans"</p>	<p><b>dc25</b></p> <p>Crema d'espinacs</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dj26</b></p> <p>Sopa amb pistons</p> <p>Pernilet de pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dv27</b></p> <p>Paella de carxofes</p> <p>Maira de Palamós arrebossada amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 766,79Kcal Lípids= 24,78g Saturats= 5,15g HdC= 92,56g Sucres= 21,97g Prot= 31,14g Fibra= 16,73g</p>
<p><b>dl30</b></p> <p>Col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dt31</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><b>dc01</b></p>	<p><b>dj02</b></p>	<p><b>dv03</b></p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 740,19 Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,22g HdC= 78,19g Sucres= 22,07g Prot= 27,36g Fibra= 15,84g</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 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