

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
dl09 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb brots de soja i blat de moro logurt natural "Ubach" 	dt10 Cigrons caldosos amb bledes Truita de calçots amb amanida Peça de fruita de temporada	dc11 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dj12 Sopa vegetal amb fideus i mongetes seques Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dv13 Crema de carbassa Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 742,32 Kcal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot= 30,74g Fibra= 13,90g
dl16 Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i carbassó amb amanida Peça de fruita de temporada	dt17 Minestra de verdures Peix arrebossat amb amanida Peça de fruita de temporada	dc18 Crema de porro Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	dj19 Espirals al pesto Peix fresc al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dv20 Patates amb espinacs Crestes de tonyina amb amanida logurt natural "La Granja del Montseny" 	Mitjana diària de nutrients E= 739,88Kcal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres= 21,29g Prot= 30,70g Fibra= 15,83g
dl23 Crema de calçots Macarrons amb bolonyesa de llenties Peça de fruita de temporada	dt24 Bròquil amb pastanaga i patata Peix al forn amb amanida logurt natural "Boisans" 	dc25 Cigrons amb espinacs Truita de formatge amb amanida Peça de fruita de temporada	dj26 Sopa vegetal amb pistons Mongetes blanques amb xampinyons Peça de fruita de temporada	dv27 Paella de carxofes Maira de Palamós arrebossada amb amanida Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 766,79Kcal Lípids= 24,78g Saturats= 5,15g HdC= 92,56g Sucres= 21,97g Prot= 31,14g Fibra= 16,73g
dl30 Col i patata Hamburguesa vegetal amb amanida Peça de fruita de temporada	dt31 Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb amanida Peça de fruita de temporada	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients E= 740,19 Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,22g HdC= 78,19g Sucres= 22,07g Prot= 27,36g Fibra= 15,84g

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