

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Crema de carbassa Pollastre al forn amb xampinyons Gelatina neutra	Sopa d'au amb pistons (brou d'api i col) Maira de Palamós amb tomàquet amanit logurt natural "Ubach"	Col i patata Cigrons amb bledes i grapatet d'arròs Plàtan	E= 730,19 Kcal Lípids= 23,65g Saturats= 6,00g HdC= 84,53g Sucres= 20,84g Prot= 32,16g Fibra= 16,15g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Pèsols amb patates Truita de carbassó amb enciam Gelatina neutra	Bròquil amb pastanaga Vedella amb enciam Plàtan	Espaguets al pesto Peix fresc amb enciam logurt natural	Coliflor amb patates Daus de gall d'indi al forn amb enciam Plàtan	Arròs amb carbassó Lluç arrebossat amb enciam logurt natural "Boisans"	E= 740,45Kcal Lípids= 27,48g Saturats= 6,75g HdC= 76,68g Sucres= 20,36g Prot= 30,16g Fibra= 12,99g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Bledes amb patata Pizza amb bolonyesa vegetal, sense tomàquet amb enciam Plàtan	Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam logurt natural	Arròs amb bròquil Bacallà amb enciam Plàtan	<i>Festa Major Tresmes</i> Pasta amb oli i orenga Botifarra amb enciam IOGURT NATURAL	Cigrons estofats amb espinacs Truita de coliflor i enciam Gelatina neutra	E= 783,10Kcal Lípids= 24,53g Saturats= 6,15g HdC= 84,94g Sucres= 21,75g Prot=30,12g Fibra= 12,91g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Coliflor amb beixamel Llom a l'allet amb patates fregides logurt natural	Brou d'au amb pasta (brou d'api i col) Peix fresc al forn amb enciam Plàtan	Llenties estofades amb espinacs Truita de francesa amb enciam logurt natural "La Granja de Montseny"	Arròs amb xampinyons Croquetes de pollastre amb enciam Gelatina neutra	Crema de carbassó Gall d'indi amb enciam Plàtan	E= 761,18Kcal Lípids= 26,13g Saturats= 6,60g HdC= 78,40g Sucres= 20,25g Prot=25,33g Fibra= 11,82g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb bròquil Truita de pernil amb enciam logurt natural	Crema de carbassó Vedella amb enciam Plàtan	Fideus amb carxofes Maira de Palamós amb enciam Gelatina neutra	Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam logurt natural "Ubach"	Mongetes blanques estofades amb bledes Peix al forn amb enciam Plàtan	E= 764,01Kcal Lípids= 27,58g Saturats= 5,86g HdC= 87,78g Sucres= 20,19g Prot=31,47g Fibra= 13,26g

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 proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276