

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Crema de carbassa Seità amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Mongetes blanques amb carbassó logurt de soja	Col i patata Cigrons estofats amb grapatet d'arròs Peça de fruita de temporada	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 Trita de carbassó sense ou, de farina de cigró, amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Bròquil amb pastanaga Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb alfàbrega Tofu marinat amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Patates estofades amb verduretes Cigrons amb cus cus Peça de fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Seità amb cogombre amanit logurt de soja	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
Mongeta tendra amb patata Pizza, sense formatge, amb bolonyesa vegetal i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Llenties amb cus cus Peça de fruita de temporada	Arròs tres verdures (bròquil, pebrot i pastanaga) Seità amb amanida Peça de fruita de temporada	<i>Festa Major Tresmes</i> Amanida de pasta Tofu adobat amb xips Postres especial sense lactosa	Cigrons estofats, sense carn Trita de coliflor, sense ou, amb farina d'arròs, i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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 patata Tofu a l'allet amb patates fregides Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pasta Cigrons amb pisto logurt de soja	Llenties estofades, sense carn Trita de calçots, sense ou, amb farina d'arròs, amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Mongetes blanques amb arròs Peça de fruita de temporada	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 caldos amb verduretes Trita sense ou, amb farina de cigró, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Fideus a la cassola amb carxofes Seità amb enciam Peça de fruita de temporada	Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt de soja	Mongetes blanques estofades, sense carn Tofu adobat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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