

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum, soja, fruits secs i mongeta verda

dl03	dt04	dc05	dj06	dv07	Mitjana diària de nutrients
dl10	dt11	dc12	dj13	dv14	Mitjana diària de nutrients
	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix al forn amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural "Boisans"</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet i patata al forn</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Espaguets amb salsa de formatge i carbassó</p> <p>Peix al forn amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 804,89 Kcal Lípids= 28,06 g Saturats= 6,78g HdC= 91,63g Sucres= 20,73g Prot= 30,97g Fibra= 11,34g</p>
dl17	dt18	dc19	dj20	dv21	Mitjana diària de nutrients
<p>Bròquil amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de carn</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Patates amb bledes</p> <p>Truita de patates amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures, sense mongeta verda</p> <p>Estofat de gall d'indi, sense pèsols</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p><i>Sant Jordi</i></p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Llibres de llim amb tomàquet amanit</p> <p>Gelatina</p>	<p>E= 761,79 Kcal Lípids= 24,36g Saturats= 5,68g HdC= 85,55g Sucres= 21,58g Prot= 28,23g Fibra= 12,95g</p>
dl24	dt25	dc26	dj27	dv28	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs a la cassola amb verdures, sense mongeta verda</p> <p>Truita de carbassó amb pastanaga ratllada</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Col amb patata</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Maira de Palamós amb patates al forn</p> <p>logurt natural "Ubach"</p>	<p>Fideuada de verdures amb all i oli, sense mongeta verda</p> <p>Pollastre rostit amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Peix al forn amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 798,01Kcal Lípids= 26,31g Saturats= 5,72g HdC= 94,18g Sucres= 22,34g Prot=31,26g Fibra= 14,14g</p>
dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients

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