

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl03	dt04	dc05	dj06	dv07	Mitjana diària de nutrients
dl10	dt11 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb pastanaga ratllada Iogurt natural "Boisans" 	dc12 Llenties estofades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i patata al forn Peça de fruita de temporada	dj13 Espaguetis amb salsa de formatge i carbassó Peix al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv14 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 804,89 Kcal Lípids= 28,06 g Saturats= 6,78g HdC= 91,63g Sucres= 20,73g Prot= 30,97g Fibra= 11,34g
dl17 Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Peça de fruita de temporada	dt18 Cigrons estofats amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc19 Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb pèsols Peça de fruita de temporada	dj20 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	dv21 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Gelatina	Mitjana diària de nutrients E= 761,79 Kcal Lípids= 24,36g Saturats= 5,68g HdC= 85,55g Sucres= 21,58g Prot= 28,23g Fibra= 12,95g
dl24 Arròs a la cassola amb verdures Truita de carbassó amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	dt25 Col amb patata Fricandó de vedella amb bolets Peça de fruita de temporada	dc26 Mongetes blanques estofades, sense porc Maira de Palamós amb patates al forn Iogurt natural "Ubach" 	dj27 Fideuada de verdures amb all i oli Pollastre rostit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv28 Crema de carbassó Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 798,01Kcal Lípids= 26,31g Saturats= 5,72g HdC= 94,18g Sucres= 22,34g Prot=31,26g Fibra= 14,14g
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