

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl03	dt04	dc05	dj06	dv07	Mitjana diària de nutrients
dl10	dt11 Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb pastanaga ratllada Iogurt de soja 	dc12 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó sense ou, amb farina de cigrons i patates al forn Peça de fruita de temporada	dj13 Espaguetis amb oli i orenga i carbassó Tofu adobat amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv14 Mongeta tendra amb patata Mongetes blanques amb pisto 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, sense ou, amb farina de cigró i amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc19 Crema de verdures Llenties amb cus cus Peça de fruita de temporada	dj20 Arròs amb tomàquet Tofu amb llimona i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	dv21 Sopa vegetal de pistons Seità amb tomàquet amanit Gelatina apta per vegà	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 verduretes Truita de carbassó, sense ou, amb farina de cigró i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt25 Col amb patata Cigrons amb cus cus Peça de fruita de temporada	dc26 Mongetes blanques estofades, sense carn Seità amb patates al forn Iogurt de soja 	dj27 Fideuada de verdures amb all i oli Tofu marinat 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 se'mpre 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