

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn

| MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn | | | | | Mitjana diària de nutrients |
|--|---|--|--|---|---|
| dl01 Macarrons amb tomàquet Calamars a l'andalusa casolans amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dt02 Macarrons amb tomàquet Calamars a l'andalusa casolans amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dc03 Crema de pastanaga Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | dj04 Amanida d'arròs Cigrons estofats amb carbassa Peça de fruita de temporada | dv05 Arròs amb carbassó Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada | E= 741,82 Kcal Lípids= 24,51g Saturats= 5,56g HdC= 83,53g Sucres= 20,77g Prot= 30,73g Fibra= 11,89g |
| dl08 Llenties estofades Truita d'espínacs amb tomàquet Peça de fruita de temporada | dt09 Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada | dc10 Amanida de primavera Pizza de tonyina i formatge amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada | dj11 Paella de verdures Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Ubach" | dv12 Crema de verdures amb crostons Empedrat de cigrons Peça de fruita de temporada | E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g |
| dl15 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada | dt16 Mongetes blanques amb espínacs Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada | dc17 Arròs amb tomàquet Maira de Palamós amb tomàquet amanit logurt natural "La Fageda" | dj18 Bròquil amb patates Cigrons estofats amb cus cus Peça de fruita de temporada | dv19 Amanida de pasta Calamars a la marinera amb patata panadera Peça de fruita de temporada | E= 757,24Kcal Lípids= 26,21g Saturats= 7,07g HdC= 74,05g Sucres=20,17g, Prot=27,79g Fibra= 12,28g |
| dl22 Espaguetis amb sofregit de tomàquet casolà Llenties estofades sense carn Peça de fruita de temporada | dt23 Crema de porro i poma Peix al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dc24 Cigrons amb samfaina Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | dj25 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Boisans" | dv26 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada | E= 779,10Kcal Lípids= 27,78g Saturats= 6,71g HdC= 86,45g Sucres= 22,10g Prot=30,85g Fibra= 13,19g |
| dl29 Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet Crestes de tonyina amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dt30 Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | dc31 Pasta al pesto d'espínacs Lluç al forn amb tomàquet amanit logurt natural "Ubach" | dj01 | dv02 | E= 747,75Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 8,18g HdC= 70,29g Sucres= 20,80g Prot=25,92g Fibra= 11,72g |

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 continuarà 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