

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa					Mitjana diària de nutrients
dl01 Llenties amb carbassó Truita d'espínacs amb enciam Plàtan	dt02 Macarrons amb oli i orenga Calamars a l'andalusa casolans amb enciam Plàtan	dc03 Crema de coliflor Truita de patates amb enciam logurt natural Plàtan	dj04 Cigrons amb espínacs Pollastre al forn amb enciam Plàtan	dv05 Arròs amb carbassó Bacallà amb enciam logurt natural Plàtan	E= 741,82 Kcal Lípids= 24,51g Saturats= 5,56g HdC= 83,53g Sucres= 20,77g Prot= 30,73g Fibra= 11,89g
dl08 Llenties amb carbassó Truita d'espínacs amb enciam Plàtan	dt09 Col amb patates Gall d'indi amb enciam logurt natural Plàtan	dc10 Espínacs amb patata Pizza de pernil i formatge, sense sofregit, amb enciam Gelatina neutra	dj11 Arròs amb xampinyons Peix fresc amb enciam logurt natural "Ubach" Plàtan	dv12 Crema de carbassó amb crostons Cigrons amb bledes Plàtan	E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g
dl15 Crema de coliflor Llom amb enciam logurt natural Plàtan	dt16 Mongetes blanques amb espínacs Ous gratinats amb beixamel Plàtan	dc17 Arròs amb carbassó Maira de Palamós amb enciam logurt natural "La Fageda" Plàtan	dj18 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam Gelatina neutra	dv19 Pasta amb xampinyons Calamars al forn amb patata panadera Plàtan	E= 757,24Kcal Lípids= 26,21g Saturats= 7,07g HdC= 74,05g Sucres=20,17g, Prot=27,79g Fibra= 12,28g
dl22 Espaguetis amb alfàbrega Llenties amb espínacs Gelatina neutra	dt23 Crema de coliflor Daus de gall d'indi saltats amb enciam logurt natural Plàtan	dc24 Cigrons amb bledes Truita de formatge i pernil enciam Plàtan	dj25 Arròs saltat amb carbassó Peix fresc amb enciam logurt natural "Boisans" Plàtan	dv26 Bròquil amb patates Pollastre amb enciam Plàtan	E= 779,10Kcal Lípids= 27,78g Saturats= 6,71g HdC= 86,45g Sucres= 22,10g Prot=30,85g Fibra= 13,19g
dl29 Arròs amb xampinyons Llom arrebossat amb enciam Plàtan	dt30 Llenties amb carbassó Truita de patates amb enciam Gelatina natural	dc31 Pasta al pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciam logurt natural "Ubach" Plàtan	dj01 Cigrons amb espínacs Pollastre al forn amb enciam Plàtan	dv02 Arròs amb carbassó Bacallà amb enciam logurt natural Plàtan	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 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