

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Sense fruits secs, llegum, soja ni mongeta verda

MENÚ MENJADOR ESCOLAR					Mitjana diària de nutrients
dl01 Pasta amb oli i orenga Truita d'espínacs amb tomàquet 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 Bròquil amb patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro 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 Pasta amb oli i orenga Truita d'espínacs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt09 Col i patates Gall d'indi amb salsa Peça de fruita de temporada	dc10 Amanida de primavera Pizza de pernil i formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj11 Paella de verdures (s/mongeta verda) Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Ubach"	dv12 Crema de verdures amb crostons Truita francesa amb amanida 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 Crema de coliflor Llom a l'allet amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt16 Macarrons amb alfàbrega 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 Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga 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 Peix al forn amb amanida Peça de fruita de temporada	dt23 Crema de porro i poma Daus de gall d'indi saltats amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc24 Pasta amb samfaina Truita de formatge i pernil amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj25 Arròs saltat amb verdures sense salsa de soja Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural "Boisans"	dv26 Patates amb pastanaga i ceba Estofat de vedella sense pèsols 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 Llom arrebossat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt30 Crema de carbassó Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc31 Pasta al pesto d'espínacs sense fruits secs 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 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