

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					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 Cigrons estofats amb carbassa 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 Llenties estofades Truita d'espínacs amb tomàquet Peça de fruita de temporada	dt09 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi amb salsa Peça de fruita de temporada	dc10 Amanida de primavera Pizza de tonyina i formatge amb bastonets de pastanaga 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 Gall d'indi a l'allet amb enciam i olives 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 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 Llenties estofades sense porc 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 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 Estofat de vedella amb 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 Pollastre arrebossat 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