

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià					Mitjana diària de nutrients
<b>dl01</b>  Macarrons amb tomàquet Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	<b>dt02</b> Macarrons amb tomàquet Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	<b>dc03</b> Crema de pastanaga Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj04</b> Cigrons estofats amb carbassa Tofu amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dv05</b> Arròs amb carbassó Seità 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
<b>dl08</b> Llenties estofades, sense carn Truita d'espínacs amb tomàquet Peça de fruita de temporada	<b>dt09</b> Mongeta tendra amb patates Tofu adobat amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>dc10</b>  Amanida de primavera Pizza de bolonyesa vegetal i formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj11</b> Paella de verdures Truita francesa amb cogombre amanit logurt natural "Ubach" Peça de fruita de temporada	<b>dv12</b> 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
<b>dl15</b> Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	<b>dt16</b> Mongetes blanques amb espínacs Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	<b>dc17</b> Arròs amb tomàquet Tofu marinat amb tomàquet amanit logurt natural "La Fageda" Peça de fruita de temporada	<b>dj18</b> Bròquil amb patates Cigrons estofats amb cus cus Peça de fruita de temporada	<b>dv19</b> Amanida de pasta Truita francesa amb patates panaderes 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
<b>dl22</b> Espaguetis amb sofregit de tomàquet casolà Llenties estofades, sense carn Peça de fruita de temporada	<b>dt23</b> Crema de porro i poma Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc24</b> Cigrons amb samfaina Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj25</b> Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Tofu adobat amb cogombre amanit logurt natural "Boisans" Peça de fruita de temporada	<b>dv26</b> 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
<b>dl29</b> Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet Truita francesa amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dt30</b> Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dc31</b> Pasta al pesto d'espínacs Cigrons amb pistó logurt natural "Ubach" Peça de fruita de temporada	<b>dj01</b> Cigrons amb pistó logurt natural "Ubach" Peça de fruita de temporada	<b>dv02</b> Cigrons amb pistó logurt natural "Ubach" Peça de fruita de temporada	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