

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà					Mitjana diària de nutrients
dl01 Macarrons amb tomàquet Tofu marinat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt02 Macarrons amb tomàquet Tofu marinat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc03 Crema de pastanaga Truita sense ou, de farina d'arròs ,amb patates i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj04 Cigrons estofats amb carbassa Tofu amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dv05 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
dl08 Llenties estofades sense carn Truita sense ou, de farina d'arròs ,amb espinacs i tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt09 Mongeta tendra amb patates Tofu adobat amb amanida Peça de fruita de temporada	dc10 Amanida de primavera Pizza bolonyesa vegetal, sense formatge, i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj11 Paella de verdures Seità amb cogombre amanit logurt de soja 	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 espinacs Truita sense ou, de farina d'arròs ,amb amanida Peça de fruita de temporada	dc17 Arròs amb tomàquet Tofu marinat amb tomàquet amanit logurt de soja 	dj18 Bròquil amb patates Cigrons estofats amb cus cus Peça de fruita de temporada	dv19 Amanida de pasta Seità 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
dl22 Espaguetis amb sofregit de tomàquet casolà Llenties estofades, sense carn Peça de fruita de temporada	dt23 Crema de porro i poma, sense llet ni derivats Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc24 Cigrons amb samfaina Truita sense ou, de farina d'arròs ,amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj25 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Tofu adobat amb cogombre amanit logurt de soja 	dv26 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Mongetes blanques amb arròs 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 Tofu marinat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt30 Llenties estofades amb carbassó Truita sense ou, de farina d'arròs ,amb patates i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc31 Pasta amb espinacs Cigrons amb pisto logurt de soja 	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