

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum, fruits secs ni mongeta verda

dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Patates estofades amb verdures, sense mongeta verda  Pollastre rostit  Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó  Calamars a la marinera  Peça de fruita de temporada	E= 708,82 Kcal Lípids= 25,56g Saturats= 6,67g HdC= 71,07g Sucre= 18,81g Prot= 32,76g Fibra= 12,56g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates  Espirals amb bolonyesa de carn  Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga  Fricandó de vedella amb salsa, sense pèsols  Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó  Truita d'espínacs i formatge amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet  Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada  Gelat sense fruits secs ni soja	Patates a la carbonara  Peix fresc amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	E= 762,64Kcal Lípids= 24,38g Saturats= 6,37g HdC= 75,96g Sucre= 22,84g Prot= 28,62g Fibra= 12,05g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verduretes, sense mongeta verda  Peix al forn amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Espínacs amb patates  Llom a l'allet amb enciam  Peça de fruita de temporada	Fideuada de verdures, sense mongeta verda  Peix amb sofregit de tomàquet  Iogurt natural "Ubach"	Amanida d'arròs  Truita de patates amb pastanaga ratllada  Peça de fruita de temporada	Crema de porros  Estofat de gall d'indi amb patates  Peça de fruita de temporada	E= 768,16 Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 6,30g HdC= 77,94g Sucre=20,01g , Prot=27,14g Fibra= 11,08g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet  Truita de carbassó amb enciam  Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates  Pollastre al forn amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Amanida de patata  Maira de Palamós amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta  Hamburguesa mixta amb patates fregides  Gelat sense fruits secs ni soja		E= 780,90Kcal Lípids= 29,07g Saturats= 6,73g HdC= 80,78g Sucre= 21,94g Prot=28,87g Fibra= 12,54g

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

DINAR  
Dijous dia 8: *solidari*

\*El dia del menú solidari es destinarà 1 € de cada menú a la fundació Josep Carreras contra la leucèmia.