

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Patates estofades amb verdures Seità amb tomàquet Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Mongetes seques amb cuscus Peça de fruita de temporada	E= 708,82 Kcal Lípids= 25,56g Saturats= 6,67g HdC= 71,07g Sucres= 18,81g Prot= 32,76g Fibra= 12,56g
dl05 Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt06 Crema de pastanaga Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dc07 Empedrat de mongeta blanca Truita sense ou, de farina d'arròs i espinacs amb blat de moro. Peça de fruita de temporada	dj08 Macarrons amb tomàquet Tofu adobat amb pastanaga ratllada Gelat de pal vegà	dv09 Patates amb all i julivert Seità amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 762,64Kcal Lípids= 24,38g Saturats= 6,37g HdC= 75,96g Sucres= 22,84g Prot= 28,62g Fibra= 12,05g
dl12 Llenties estofades sense carn Croquetes vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt13 Mongeta tendra amb patates Tofu amb enciam Peça de fruita de temporada	dc14 Fideuada de verdures Seità amb sofregit de tomàquet Iogurt de soja	dj15 Amanida d'arròs Truita sense ou, de farina de cigró amb patates i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv16 Crema de porros, sense llet ni derivats Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 768,16 Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 6,30g HdC= 77,94g Sucres=20,01g, Prot=27,14g Fibra= 11,08g
dl19 Arròs amb tomàquet Truita sense ou, de farina de cigró, amb carbassó i enciam Peça de fruita de temporada	dt20 Verdura tricolor amb patates Tofu marinat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc21 Amanida de cigrons Seità amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj22 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Gelat de pal vegà	dv23 Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 780,90Kcal Lípids= 29,07g Saturats= 6,73g HdC= 80,78g Sucres= 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 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

DINAR
Dijous día 8: *solidari*

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