

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum ni fruits secs

dl04	dt05	dc06	dj07	dv08	Mitjana diària de nutrients
<p><b>BON INICI DE CURS</b> 23-24</p>			<p>Amanida de patata</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Pollastre rostit amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g</p>
dl11	dt12	dc13	dj14	dv15	Mitjana diària de nutrients
	<p>Espaguets al pesto d'alfabrega, sense fruits secs</p> <p>Calamars casolans a la romana amb enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Llom amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures (sense mongeta verda)</p> <p>Truita de patates amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Daus de gall d'indi saltats amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g</p>
dl18	dt19	dc20	dj21	dv22	Mitjana diària de nutrients
<p>Crema de verdures (sense mongeta verda)</p> <p>Espirals a la bolonyesa de cran</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita de formatge amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt natural "UBACH"</p>	<p>Espinacs amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de bròquil</p> <p>Fricandó de vedella amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres=20,45g, Prot=29,45g Fibra= 11,03g</p>
dl25	dt26	dc27	dj28	dv29	Mitjana diària de nutrients
<p>Fideuà de verdures (sense mongeta verda)</p> <p>Ous al forn amb tomàquet gatinat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Hamburguesa mixta amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb pastanaga</p> <p>Maira de Palamós amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de gall d'indi sense pèsols</p> <p>logurt natural "Boisans"</p>	<p>Arròs saltejat amb verdures (sense mongeta verda)</p> <p>Peix fresc a la marinera amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres= 21,88g Prot=31,16 Fibra= 13,42g</p>
dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
					<p>E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g</p>

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