

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl04	dt05	dc06	dj07	dv08	Mitjana diària de nutrients
<p>BON INICI DE CURS 23-24</p>			<p>Amanida de lleties</p> <p>Truita, sense ou, de farina d'arròs amb amanida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Vichyssoise, sense llet ni derivats</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>Espaguetis amb alfàbrega</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Seità amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Empedrat de cigrons</p> <p>Truita de patates, sense ou, farina d'arròs, amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Daus de tofu marinats 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</p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja</p> <p>Truita sense ou, amb farina de cigró amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Seità amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Lleties estofades, sense carn</p> <p>Tofu adobat amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Cigrons amb arròs</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</p> <p>Truita sense ou, de farina de cigró amb amnida</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongetes blanques estofades amb pastanaga</p> <p>Seità amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Tofu amb pèsols</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Arròs saltejat amb verdures</p> <p>Cigrons estofats</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