MENÚ NOVEMBRE 2023

tresmes ecoactiva

tresmes.com

MENÚ MENJADOR ESCOLAR - Vegà

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs amb tomàquet i xampinyons Croquetes de vegetals amb enciam i olives Peça de fruta de temporada	Crema de carbassó amb crostons Cigrons amb cus cus Peça de fruta de temporada	E= 774,98 Kcal Lípids= 37,43g Saturats=11,14g HdC= 76,93g Sucres= 17,39g Prot= 27,70g Fibra= 10,37g

dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Minestra de verdures Lasanya a la bolonyesa vegetal Peça de fruta de temporada	Arròs amb tomàquet Trofu adobat amb cogombre amanit Peça de fruta de temporada	Mongetes blanques estofades, sense carn Truita, sense ou, de farina d'arròs, amb enciam i blat de moro Peça de fruta de temporada	Crema de verdures Llenties amb arròs Peça de fruta de temporada	Fideus a la cassola amb carxofes Seità amb tomàquet amanit Iogurt de soja	E= 724,59Kcal Lípids= 25,60g Saturats= 6,62g HdC= 70,74g Sucres= 20,69g Prot= 29,76g Fibra= 12,52g

dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Macarrons a la siciliana (tomàquet i olives negres) Truita, sense ou, de farina de cigró amb carbassó i bastonets de pastanaga Peça de fruta de temporada	Bròquil amb patates Mongetes blanques amb cus cus i sofregit de tomàquet i ceba Peça de fruta de temporada	Arròs caldós amb verdures Seità amb cogombre amanit Iogurt de soja	Llenties amb carbassa Tofu amb all i julivert i enciam amb olives Peça de fruta de temporada	Crema de porros amb crostons, sense llet ni derivats Cigrons amb arròs Peça de fruta de temporada	E= 742,35Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 6,42g HdC= 72,95g Sucres=19,87g Prot=26,10g Fibra= 11,57g

dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Patates estofades, sense carn Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Peça de fruta de temporada	Crema de pastanaga Llenties amb arròs Peça de fruta de temporada	Brou vegetal amb pistons Mongeta blanca amb verdures Peça de fruta de temporada	Cigrons amb tomàquet i espinacs Truita sense ou, amb farina d'arròs i patates amb enciam i blat de moro Peça de fruta de temporada	Paella de verdures Tofu marinat amb bastonets de pastanaga Iogurt de soja	E= 772,04Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,88g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,80g

dl27	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
Espirals al pesto, sense formatge Truita, sense ou, de farina de cigró, de carbassa amb tomàquet amanit Peça de fruta de temporada	Mongetes estofades, sense carn Seità amb patates Peça de fruta de temporada	Mongeta tendra amb patates Llenties amb cus cus Peça de fruta de temporada	Arròs a la napolitana Tofu a la llimona amb bastonets de pastanaga Iogurt de soja		E= 757,78Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,66g HdC= 81,91g Sucres= 20,68g Prot=30,15g Fibra= 12,22g

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

ACELLEC lleure educació cultura

Xarxa Productes de la Terra

km.0 fet al costat de casa

CRUSTACIS · GRANS DE SÈSAM · FRUITS DE CLOSCA · GLUTEN · OUS · PEIX · MOL·LUSCS · MOSTASSA · API · CACAUETS · LÀCTICS · DIÒXID DE SOFRE · SOJA · TRAMÚS