

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet					Mitjana diària de nutrients
<b>DI01</b>  Arròs amb sofregit de tomàquet  Llom amb blat de moro i olives   Peça de fruita de temporada	<b>Dt02</b>  Cigrons caldosos amb pastanaga  Truita de carbassó amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Dc03</b>  Fideuà de verdures  Peix al fon amb llimona i cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Dj04</b>  Crema de carbassa  Daus de pollastre guisats  Peça de fruita de temporada	<b>Dv05</b>  E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g	
<b>DI08</b>  Mongeta tendra amb patata  Llom amb salseta  Peça de fruita de temporada	<b>Dt09</b>  Sopla d'au amb arròs   Mongeta blanca amb pisto  Peça de fruita de temporada	<b>Dc10</b>  Patates estofades, sense vedella  Pernilet de pollastre al forn amb encima i blat de moro   logurt de soja 	<b>Dj11</b>  Espaguetis amb oli i orenga   Truita de pernil amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	<b>Dv12</b>  Llenties estofades, sense vedella  Peix fresc amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
<b>DI15</b>  Bròquil amb patata  Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Dt16</b>  Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja   Truita francesa amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	<b>Dc17</b>  Crema de verdures  Gall d'indi amb salsa  Peça de fruita de temporada	<b>Dj18</b>  Cigrons amb verdures  Peix amb all i julivert amb tomàquet amanit   logurt de soja 	<b>Dv19</b>  Sopa vegetal amb fideus   Conracuixa de pollastre al forn amb patata panadera  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres=20,99g Prot=32,39g Fibra= 13,91g
<b>DI22</b>  Llenties estofades, sense vedella  Truita de patates amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Dt23</b> MENÚ <b>Sant Jordi</b>  Sopla d'au amb pasta   Llom amb bastonets de pastanaga   Postra sense llet ni derivats 	<b>Dc24</b>  Crema de carbassó  Espirals a la bolonyesa vegetal   Peça de fruita de temporada	<b>Dj25</b>  Verdura tricolor  Pollastre rostit amb tomàquet i ceba  Peça de fruita de temporada	<b>Dv26</b>  Paella de verdures  Peix fresc amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 770,64Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,09g
<b>DI29</b>  Macarrons amb tomàquet i orenga   Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	<b>Dt30</b>  Col amb patata  Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro   Peça de fruita de temporada	<b>Dc01</b>  Peça de fruita de temporada	<b>Dj02</b>  Peça de fruita de temporada	<b>Dv03</b>  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 834,36Kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot=36,61g Fibra= 15,19g

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