

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa					Mitjana diària de nutrients
<b>DI01</b>  Arròs amb carbassó Croquetes de pernil amb olives logurt natural 	<b>Dt02</b>  Arròs amb carbassó Croquetes de pernil amb olives logurt natural 	<b>Dc03</b>  Cigrons caldosos amb espinacs Truita de carbassó amb enciam Plàtan	<b>Dj04</b>  Pasta amb xampinyons Peix al fon amb enciam Gelatina neutra	<b>Dv05</b>  Crema de coliflor Pollastre amb enciam Plàtan	E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g
<b>DI08</b>  Crema de bròquil Llom amb enciam Gelatina neutra	<b>Dt09</b>  Sopa d'au amb arròs (brou api i col) Gall d'indi amb enciam Plàtan	<b>Dc10</b>  Patates amb coliflor Pernilets de pollastre al forn amb enciam logurt natural Ubach 	<b>Dj11</b>  Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita de pernil amb enciam Plàtan	<b>Dv12</b>  Llenties amb carbassó Peix fresc amb enciam logurt natural 	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,12g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
<b>DI15</b>  Bròquil amb patata Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam Peça de fruita de temporada	<b>Dt16</b>  Arròs saltat amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives logurt natural 	<b>Dc17</b>  Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam Gelatina neutra	<b>Dj18</b>  Cigrons amb espinacs Peix amb enciam logurt natural Boisans 	<b>Dv19</b>  Sopa vegetal amb fideus (brou api i col) Contracuixa de pollastre al forn amb patata panadera Plàtan	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 amb bledes Truita de patates amb enciam logurt natural 	<b>Dt23</b> <small>MENÚ</small> <b>Sant Jordi</b> Sopa amb pasta (brou api i col) Llibrets de llom amb enciam Gelatina neutra	<b>Dc24</b>  Crema de carbassó Peix amb enciam Plàtan	<b>Dj25</b>  Patates amb espinacs Pollastre rostit amb enciam logurt natural 	<b>Dv26</b>  Arròs amb xampinyons Peix fresc amb enciam i olives Plàtan	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 carbassó Calamars casolans arrebossats al forn amb enciam logurt natural 	<b>Dt30</b>  Col amb patata Pollastre amb enciam Plàtan	<b>Dc01</b>  Patates amb coliflor Pernilets de pollastre al forn amb enciam logurt natural Ubach 	<b>Dj02</b>  Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita de pernil amb enciam Plàtan	<b>Dv03</b>  Crema de coliflor Pollastre amb enciam Plàtan	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 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