

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense peix

| MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense peix | | | | | Mitjana diària de nutrients |
|---|---|---|---|---|--|
| DI01 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de pernil amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada | Dt02 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de pernil amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada | Dc03 Cigrons caldosos amb pastanaga Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | Dj04 Fideuà de verdures Gall d'indi amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dv05 Crema de carbassa Daus de pollastre guisats Peça de fruita de temporada | E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g |
| DI08 Mongeta tendra amb patata Llom amb salseta Peça de fruita de temporada | Dt09 Sopa d'au amb arròs Mongeta blanca amb pisto Peça de fruita de temporada | Dc10 Patates estofades Pernilet de pollastre al forn amb encima i blat de moro Iogurt natural Ubach | Dj11 Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita de pernil amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | Dv12 Llenties estofades Gall d'indi amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g |
| DI15 Bròquil amb patata Pollastre amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dt16 Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada | Dc17 Crema de verdures Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada | Dj18 Cigrons amb verdures Truita francesa amb tomàquet amanit Iogurt natural Boisans | Dv19 Sopa vegetal amb fideus Contracuixa de pollastre al forn amb patata panadera Peça de fruita de temporada | E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres= 20,99g Prot= 32,39g Fibra= 13,91g |
| DI22 Llenties estofades Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | Dt23 Sopa amb pasta Llibrets de llom amb bastonets de pastanaga Flam de vainilla | Dc24 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada | Dj25 Verdura tricolor Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada | Dv26 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i olives Peça de fruita de temporada | E= 770,64Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 14,09g |
| DI29 Macarrons amb tomàquet i orenga Gall d'indi amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dt30 Col amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada | Dc01 Cigrons caldosos amb pastanaga Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | Dj02 Fideuà de verdures Gall d'indi amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dv03 Crema de carbassa Daus de pollastre guisats Peça de fruita de temporada | 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