

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià					Mitjana diària de nutrients
DI01 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes vegetals amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dt02 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes vegetals 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 Tofu amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv05 Crema de carbassa Truita francesa amb amanida 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 Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	Dt09 Sopa vegetal amb arròs Mongeta blanca amb pisto Peça de fruita de temporada	Dc10 Patates estofades sense carn Seità amb enciam i blat de moro Iogurt natural Ubach 	Dj11 Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv12 Llenties estofades sense carn Tofu marinat 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 Hamburguesa vegetal 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 Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Dj18 Cigrons amb verdures Truita francesa amb tomàquet amanit Iogurt natural Boisans 	Dv19 Sopa vegetal amb fideus Seità amb patates panaderes 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 sense carn Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt23 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Flam de vainilla 	Dc24 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dj25 Verdura tricolor Seità 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 Croquetes vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt30 Col amb patata Truita francesa 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 Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs) Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv03 Crema de carbassa Truita francesa amb amanida 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 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