

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà					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 sense ou, de farina d'arròs, amb carbassó i 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 Llenties amb arròs 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 Hamburguesa vegetal amb amanit 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 de soja	Dj11 Espaguetis amb oli i orenga Truita francesa sense ou, de farina de cigrons, 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 sense ou, de farina de cigró 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 Tofu adobat amb tomàquet amanit Iogurt de soja	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, sense ou, amb farina d'arròs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt23 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Postra vegà	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 Cigrons amb tomàquet 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 Tofu amb llimona, enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc01 Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dj02 Verdura tricolor Seità amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dv03 Paella de verdures Cigrons amb tomàquet 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