

MENÚ MENJADOR ESCOLAR No llegum

| DI29 | Dt30 | Dc01 | Dj02 | Dv03 | Mitjana diària de nutrients |
|--|---|--|---|--|---|
| | | | Arròs amb bròquil i pastanaga | Crema de verdures, sense mongeta verda | E= 822,54 Kcal Lípids= 28,43g Saturats= 5,61g HdC= 93,51g Sucres= 23,63g Prot= 31,25g Fibra= 10,97g |
| | | | Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga | Fricandó de vedella | |
| | | | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | |
| DI06 | Dt07 | Dc08 | Dj09 | Dv10 | Mitjana diària de nutrients |
| Arròs amb carbassó | Crema de verdures, sense mongeta verda | Fideuà de verdures | Bròquil amb patates | Amanida d'arròs | E= 702,41Kcal Lípids= 24,79g Saturats= 6,31g HdC= 78,88g Sucres= 19,85g Prot= 29,60g Fibra= 12,07g |
| Truita de formatge amb tomàquet amanit | Fajitas de pollastre amb verduretes amb enciam i olives | Peix fresc amb cogombre amanit | Llom rostit amb poma i ceba | Peix a la marinera sense seques | |
| Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | logurt natural Ubach | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | |
| DI13 | Dt14 | Dc15 | Dj16 | Dv17 | Mitjana diària de nutrients |
| Bròquil amb patata | Pasta amb samfaina | Crema de porros | Arròs a la cassola amb verduretes | MENÚ JAPONÈS Fideus japonesos amb hortalisses, sense salsa de soja | E= 753,74Kcal Lípids= 27,14g Saturats= 6,36g HdC= 81,58g Sucres=20,62g Prot=29,42g Fibra= 13,07g |
| Gall d'indi amb enciam | Truita de patates amb bastonets de pastanaga | Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit | Peix al forn amb llimona, enciam i blat de moro | Daus de pollastre saltats amb enciam | |
| Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | logurt natural La Fageda | |
| DI20 | Dt21 | Dc22 | Dj23 | Dv24 | Mitjana diària de nutrients |
| Arròs amb sofregit de tomàquet | Amanida d'estiu de patata | Espirals al pesto | Patates amb espinacs | Crema de pastanaga | E= 703,70Kcal Lípids= 25,32g Saturats= 6,49g HdC= 79,28g Sucres= 19,78g Prot=28,96g Fibra= 11,90g |
| Truita de carbassó amb enciam i olives | Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit | Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa | Peix amb samfaina | Estofat de vedella sense pèsols | |
| Peça de fruita de temporada | logurt natural Ubach | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | |
| DI27 | Dt28 | Dc29 | Dj30 | Dv31 | Mitjana diària de nutrients |
| Bròquil amb patata | Macarrons a la siciliana: amb tomàquet i olives negres | Arròs amb all i julivert | Vichyssoise amb crostons | Arròs amb verdures | E= 734,20Kcal Lípids= 23,48g Saturats= 6,00g HdC= 82,30g Sucres= 21,40g Prot=27,26g Fibra= 13,24g |
| Gall d'indi amb enciam | Llom a l'allet amb bastonets de pastanaga | Truita d'espinacs i formatge amb enciam i blat de moro | Contraeix de pollastre al forn amb xampinyons | Peix fresc amb tomàquet i olives | |
| Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | Peça de fruita de temporada | logurt natural Boisans | |

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