

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

Dl27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
DI03 Llenties estofades, sense carn Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dt04 Minestra de verdures Seità amb cogombre amanit logurt natural Ubach	Dc05 Crema de carbassó Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj06 Espaguetis amb pesto Tofu amb llimona, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dv07 Amanida de patata Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 764,53Kcal Lípids= 27,11g Saturats= 6,26g HdC= 82,53g Sucres= 20,67g Prot= 29,18g Fibra= 12,03g
DI10 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt11 Patates estofades amb verdures Llenties amb cus cus Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats, sense carn Seità amb amanida Peça de fruita de temporada	Dj13 Crema de porros amb crostons Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Dv14 Amanida de pasta Tofu adobat amb bastonets de pastanaga logurt natural Boisans	Mitjana diària de nutrients E= 731,51Kcal Lípids= 20,03g Saturats= 5,08g HdC= 84,94g Sucres= 20,70g Prot= 32,00g Fibra= 13,18g
DI17 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt18 Mongeta estofada, sense carn Truita de patates amb enciam i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dc19 MENÚ Solidari i de FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Gel de pal	Dj20 Arròs amb pastanaga i blat de moro Tofu marinat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dv21 Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 760,24Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 5,37g HdC= 87,44g Sucres= 21,17g Prot= 31,26g Fibra= 12,67g

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

MENÚ **Solidari i de FI DE CURS**
Dimecres 19: **pavelló de la victòria**

Un lloc per cuidar la vida

*El dia del menú solidari, Tresmes destinarà 1€ de cada menú a la fundació Enriqueta Villavecchia i pel pavelló de la victòria

