

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
<b>DI03</b> Llenties estofades, sense carn Truita sense ou, de farina d'arròs i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>Dt04</b> Mienstra de verdures Seità amb cogombre amanit logurt de soja	<b>Dc05</b> Crema de carbassó Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	<b>Dj06</b> Espaguetis amb alfàbrega Tofu amb llimona, encima i olives Peça de fruita de temporada	<b>Dv07</b> Amanida de patata Cigrons amb cus cus Peça de fruita de temporada	E= 764,53Kcal Lípids= 27,11g Saturats= 6,26g HdC= 82,53g Sucres= 20,67g Prot= 29,18g Fibra= 12,03g
<b>DI10</b> Arròs amb tomàquet Truita de carbassó, sense ou, de farina de cigrò, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>Dt11</b> Patates estofades amb verdures Llenties amb cus cus Peça de fruita de temporada	<b>Dc12</b> Cigrons estofats, sense carn Seità amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>Dj13</b> Crema de porros amb crostons, sense llet ni derivats Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	<b>Dv14</b> Amanida de pasta Tofu adobat amb bastonets de pastanaga logurt de soja	E= 731,51Kcal Lípids= 20,03g Saturats= 5,08g HdC= 84,94g Sucres=20,70g Prot=32,00g Fibra= 13,18g
<b>DI17</b> Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	<b>Dt18</b> Mongeta estofada, sense carn Truita de patates, sense ou, de farina d'arròs, amb enciam i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>Dc19</b> <b>MENÚ</b> <i>Solidari i de</i> <b>FI DE CURS</b> Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt de soja	<b>Dj20</b> Arròs amb pastanaga i blat de moro Tofu marinat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>Dv21</b> Mongeta tendra amb patata Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	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 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

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

Un lloc per cuidar la vida

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

