

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
dl09 Arròs amb carbassó Croquetes de bacallà amb enciam i olives logurt natural	dt10 Llenties amb espinacs Llom amb enciam Plàtan	dc11 	dj12 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó amb enciam Gelatina neutra	dv13 Crema de coliflor Pollastre rostit amb patates panaderes Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 799,79Kcal Lípids= 28,22g Saturats= 5,34g HdC= 86,08g Sucres= 20,86g Prot= 32,26g Fibra= 10,81g
dl16 Crema de carbassó Gall d'indi amb enciam Plàtan	dt17 Arròs amb xampinyons Peix al forn amb enciam logurt natural	dc18 Cigrons amb carbassó Daus de pollastre amb farigola, enciam i olives Gelatina neutra	dj19 Bròquil amb patata Vedella amb enciam Plàtan	dv20 Pasta amb oli i orenga Truita francesa amb enciam logurt natural	Mitjana diària de nutrients E= 738,63Kcal Lípids= 23,87g Saturats= 5,05g HdC= 88,51g Sucres=21,10g , Prot=32,10g Fibra= 14,57g
dl23 Arròs amb xampinyons Calamars casolans a la romana amb enciam Plàtan	dt24 Crema de carbassó Vedella amb patates Gelatina neutra	dc25 Macarrons amb oli i orenga Peix al forn amb enciam logurt natural	dj26 Mongeta blanca amb carbassó Truita de formatge amb enciam Plàtan	dv27 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam logurt natural	Mitjana diària de nutrients E= 696,35Kcal Lípids= 24,32g Saturats= 5,71g HdC= 87,13g Sucres= 19,21g Prot=30,76g Fibra= 11,25g
dl30 Bròquil amb patates Hamburguesa mixta amb enciam logurt natural	dt01 	dc02 	dj03 	dv04 	Mitjana diària de nutrients E= 757,04Kcal Lípids= 30,32g Saturats= 5,07g HdC= 74,90g Sucres= 20,34g Prot=30,84g Fibra= 15,47g

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