

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
dl09 Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt10 Llenties estofades sense carn Truita francesa amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc11 	dj12 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	dv13 Vichyssoise Seità amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	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 verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt17 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Tofu marinat amb tomàquet amanit logurt natural	dc18 Cigrons amb carbassó Truita francesa amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj19 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	dv20 Amanida de pasta Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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 Paella de verdures Croquetes vegetals amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dt24 Crema de carbassó Truita de patates amb enciam Peça de fruita de temporada	dc25 Macarrons amb tomàquet i orenga Tofu amb llimona i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj26 Mongeta blanca amb pastanaga Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv27 Verdura tricolor Llenties amb arròs 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 vegetal amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	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					