

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

Dl30	Dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Cigrons amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives Plàtan	Sopa amb arròs (brou, api i col) Pollastre rostit amb enciam logurt natural Ubach	Espaguetis a la carbonara Peix fresc amb enciam Plàtan	Patates amb espinacs Llenties amb arròs Gelatina neutra	E= 746,73Kcal Lípids= 29,22g Saturats= 5,15g HdC= 86,22g Sucres= 22,16g Prot= 32,73g Fibra= 14,58g
dl07	Dt08	Dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
Macarrons al pesto Truita de carbassó amb enciam Plàtan	Mongetes blanques amb espinacs Gall dindi amb enciam Gelatina neutra	Crema de carbassó Llom amb enciam logurt natural	Arròs amb bròquil i pèsols Peix amb patates (sense suquet) Plàtan	Col amb patata i virutes de pernil Aletes de pollastre amb enciam logurt natural Boisans	E= 760,92Kcal Lípids= 23,69g Saturats= 5,66g HdC= 81,13g Sucres= 22,34g Prot= 32,97g Fibra= 15,96g
Dl14	Dt15	Dc16	Dj17	Dv18	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Gall d'indi amb enciam Gelatina neutra	Crema de carbassó Vedella amb enciam logurt natural	Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb enciam Plàtan	Sopa de fideus (brou, api i col) Pernillets de pollastre al forn amb enciam logurt natural La Fageda	Llenties amb carbassó Peix amb enciam i olives Plàtan	E= 770,64cal Lípids= 26,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres=21,77g , Prot=29,63g Fibra= 14,89g
Dl21	dt22	dc23	dj24	dv25	Mitjana diària de nutrients
Pasta gratinada amb beixamel Calamars casolans arrebossats al forn amb enciam logurt natural	Bròquil amb patata Pollastre a la farigola amb enciam Plàtan	Arròs amb xampinyons Truita francesa amb enciam logurt natural Ubach	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre amb enciam Gelatina neutra	Crema de coliflor Mandonguilles a la jardineria Plàtan	E= 738,31cal Lípids= 27,30g Saturats= 5,66g HdC= 80,52g Sucres= 20,38g Prot=30,10g Fibra= 12,73g
Dl28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb carbassó Truita francesa amb enciam Plàtan	Sopa amb pistons (brou, api i col) Llom amb enciam i olives logurt natural	Llenties amb espinacs Peix fresc amb enciam Plàtan	MENÚ CASTANYADA Crema de bròquil Pollastre al forn amb enciam Gelatina neutra		E= 733,38Kcal Lípids= 30,55g Saturats= 5,31g HdC= 79,67g Sucres= 20,39g Prot=28,49g Fibra= 11,54g

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