

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

Dl30	Dt01	dc02	dj03	dv04	Mitjana diària de nutrients
	Cigrons estofats (sense carn) Truita de farina d'arròs de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb arròs Mongeta blanca amb pisto logurt de soja	Espaguetis amb oli i orenga Tofu adobat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	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 amb alfàbrega Truita de farina de cigró amb carbassó amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques amb espinacs Tofu marinat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons amb cuscús Peça de fruita de temporada	Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) Seità amb salseta i patates Peça de fruita de temporada	Col amb patata (sense virutes) Croquetes veganes amb bastonets de pastanaga logurt de soja	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
Verdura tricolor Lasanya vegetal (sense ou ni llet) Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Seità amb salsa Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana Truita de farina de cigró amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal de fideus Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit logurt de soja	Llenties amb carbassó Tofu amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	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 amb oli i orenga Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties amb cuscús Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Truita de farina de cigró de moniato i bastonets de pastanaga logurt de soja	Cigrons estofats (sense carn) Tofu amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	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
Paella de verdures Truita de farina de cigró amb enciam Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Croquetes veganes amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Llenties estofades (sense carn) Tofu adobat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Seità amb compota de poma i tomàquet amanit Peça de fruita de temporada		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