

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / Sense carn

| Dl30                                                      | Dt01                                     | dc02                                       | dj03                                              | dv04                                        | Mitjana diària de nutrients                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Cigrons estofats (sense carn)            | Sopa de peix amb arròs                     | Espaguetis amb oli i orenga                       | Mongeta tendra amb patata                   | E= 746,73Kcal<br>Lípids= 29,22g<br>Saturats= 5,15g<br>HdC= 86,22g<br>Sucres= 22,16g<br>Prot= 32,73g<br>Fibra= 14,58g |
|                                                           | Truita de patates amb enciam i olives    | Mongeta blanca amb pisto                   | Peix fresc amb tomàquet amanit                    | Llenties amb arròs                          |                                                                                                                      |
|                                                           | Peça de fruita de temporada              | logurt natural Ubach                       | Peça de fruita de temporada                       | Peça de fruita de temporada                 |                                                                                                                      |
| dl07                                                      | Dt08                                     | Dc09                                       | dj10                                              | dv11                                        | Mitjana diària de nutrients                                                                                          |
| Macarrons al pesto                                        | Mongetes blanques amb espinacs           | Crema de verdures                          | Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) | Col amb patata (sense virutes)              | E= 760,92Kcal<br>Lípids= 23,69g<br>Saturats= 5,66g<br>HdC= 81,13g<br>Sucres= 22,34g<br>Prot= 32,97g<br>Fibra= 15,96g |
| Truita de carbassó amb enciam i tomàquet                  | Peix al forn amb cogombre amanit         | Truita francesa amb enciam                 | Peix amb suquet i patates                         | Varetes de lluç amb bastonets de pastanaga  |                                                                                                                      |
| Peça de fruita de temporada                               | Peça de fruita de temporada              | Peça de fruita de temporada                | Peça de fruita de temporada                       | logurt natural Boisans                      |                                                                                                                      |
| Dl14                                                      | Dt15                                     | Dc16                                       | Dj17                                              | Dv18                                        | Mitjana diària de nutrients                                                                                          |
| Verdura tricolor                                          | Crema de porros amb crostons             | Arròs a la napolitana                      | Sopa de fideus                                    | Llenties amb carbassó                       | E= 770,64cal<br>Lípids= 26,29g<br>Saturats= 5,76g<br>HdC= 86,28g<br>Sucres=21,77g ,<br>Prot=29,63g<br>Fibra= 14,89g  |
| Lasanya vegetal                                           | Peix amb enciam                          | Truita de formatge amb enciam i remolatxa  | Crestes de tonyina amb tomàquet amanit            | Peix amb all i julivert amb enciam i olives |                                                                                                                      |
| Peça de fruita de temporada                               | Peça de fruita de temporada              | Peça de fruita de temporada                | logurt natural La Fageda                          | Peça de fruita de temporada                 |                                                                                                                      |
| Dl21                                                      | dt22                                     | dc23                                       | dj24                                              | dv25                                        | Mitjana diària de nutrients                                                                                          |
| Pasta gratinada amb beixamel                              | Mongeta tendra amb patata                | Arròs saltat amb verdures i salsa de soja  | Cigrons estofats (sense carn)                     | Crema de coliflor                           | E= 738,31cal<br>Lípids= 27,30g<br>Saturats= 5,66g<br>HdC= 80,52g<br>Sucres= 20,38g<br>Prot=30,10g<br>Fibra= 12,73g   |
| Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit | Llenties amb cuscús                      | Truita de moniato i bastonets de pastanaga | Peix amb samfaina                                 | Hamburguesa vegetal amb enciam              |                                                                                                                      |
| Peça de fruita de temporada                               | Peça de fruita de temporada              | logurt natural Ubach                       | Peça de fruita de temporada                       | Peça de fruita de temporada                 |                                                                                                                      |
| Dl28                                                      | Dt29                                     | Dc30                                       | Dj31                                              | dv01                                        | Mitjana diària de nutrients                                                                                          |
| Paella de verdures                                        | Sopa vegetal amb pistons                 | Llenties estofades (sense carn)            | <b>MENÚ CASTANYADA</b>                            |                                             | E= 733,38Kcal<br>Lípids= 30,55g<br>Saturats= 5,31g<br>HdC= 79,67g<br>Sucres= 20,39g<br>Prot=28,49g<br>Fibra= 11,54g  |
| Ous al forn amb tomàquet gratinats                        | Croquetes de bacallà amb enciam i olives | Peix fresc amb enciam i remolatxa          | Crema de carbassa i moniato                       |                                             |                                                                                                                      |
| Peça de fruita de temporada                               | Peça de fruita de temporada              | Peça de fruita de                          | Truita de patates i tomàquet amanit               |                                             |                                                                                                                      |

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