

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 Festiu	Mitjana diària de nutrients
dl04 Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam logurt natural	Dt05 Arròs amb xampinyons Peix al forn amb enciam i olives Plàtan	Dc06 Crema de carbassó amb crostons Pollastre rostit amb enciam logurt natural	Dj07 Brou vegetal amb pistons (brou, api i col) Llom amb enciam Plàtan	Dv08 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam Gelatina neutra	Mitjana diària de nutrients E= 706,82Kcal Lípids= 21,92g Saturats= 4,43g HdC= 77,67g Sucres= 20,40g Prot= 34,34g Fibra= 11,01g
DI11 Arròs amb salsa de xampinyons Croquetes de pollastre amb enciam Plàtan	Dt12 Bròquil amb patata Llom amb enciam logurt natural	Dc13 Llenties amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives Gelatina neutra	Dj14 Espirals amb oli i orenga Peix fresc amb enciam logurt natural	Dv15 Crema de coliflor Pollastre amb enciam Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 756,67cal Lípids= 30,09g Saturats= 7,50g HdC= 74,95g Sucres=21,66g , Prot=30,77g Fibra= 13,48g
DI18 Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam Gelatina neutra	Dt19 Mongetes especiades Fajitas de pollastre amb carbassó i enciam Plàtan	Dc20 Minestra de verdures Peix amb enciam i olives logurt natural	Dj21 Arròs amb xampinyons Llenties amb espinacs Plàtan	Dv22 Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam logurt natural Menú Xina	Mitjana diària de nutrients E= 738,34cal Lípids= 28,11g Saturats= 4,97g HdC= 75,67g Sucres= 22,21g Prot=31,97g Fibra= 12,56g
DI25 Crema de carbassó amb crostons Botifarra amb enciam logurt natural	Dt26 Cigrons amb espinacs Truita de patates amb enciam Plàtan	Dc27 Sopa amb pistons (brou, api i col) Aletes de pollastre amb enciam i olives logurt natural	Dj28 Bròquil amb patates Peix fresc amb enciam Plàtan	Dv29 Arròs tres delícies (pernil dolç i truita) Pollastre amb enciam Gelatina neutra	Mitjana diària de nutrients E= 706,91cal Lípids= 26,80g Saturats= 6,38g HdC= 63,99g Sucres= 19,99g Prot=34,91g Fibra= 9,64g

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