

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

| DI28 | Dt29 | Dc30 | Dj31 | dv01 Festiu | Mitjana diària de nutrients |
|--|---|--|--|--|---|
| dl04 Bròquil amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada | Dt05 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada | Dc06 Crema de carbassó amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet amanit logurt natural Ubach | Dj07 Brou vegetal amb pistons Estofat de vedella amb patates Peça de fruita de temporada | Dv08 Cigrons estofats (sense porc) Truita de carbassa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | 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 cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dt12 Mongeta tendra amb patata Gall d'indi amb all i julivert amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada | Dc13 Llenties estofades (sense porc) Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada | Dj14 Espirals amb verdures i salsa de soja Peix fresc amb tomàquet amanit logurt natural Boisans | Dv15 Crema de pastanaga Pollastre guisat Peça de fruita de temporada | 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 tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | Dt19 Mongeta amb verdures Fajitas de pollastre amb verdures i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada | Dc20 Minestra de verdures Peix a la marinera amb enciam i olives logurt natural La Fageda | Dj21 Arròs a la cassola Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada | Dv22 Crema de coliflor Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada | 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 verdures amb crostons Botifarra de pollastre amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | Dt26 Cigrons amb espinacs Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | Dc27 Sopa d'au amb pistons Aletes de pollastre amb enciam i olives Peça de fruita de temporada | Dj28 Patates estofades Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | Dv29 Menú Xina Arròs tres delícies (pastanaga i truita)(sense pernil dolç) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja Gelatina de maduixa | 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 continuarà 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