

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 <b>Festiu</b>	Mitjana diària de nutrients
<b>dl04</b> Bròquil amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	<b>Dt05</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Tofu adobat amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	<b>Dc06</b> Crema de carbassó amb crostons Llenties amb arròs logurt de soja	<b>Dj07</b> Brou vegetal amb pistons Seità amb enciam Peça de fruita de temporada	<b>Dv08</b> Cigrons estofats (sense carn) Truita de farina d'arròs (sense ou) 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
<b>DI11</b> Arròs amb salsa de xampinyons Croquetes veganes amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>Dt12</b> Mongeta tendra amb patata Seità amb all i julivert amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>Dc13</b> Llenties estofades (sense carn) Truita de farina d'arròs (sense ou) de patates amb enciam i olives Peça de fruita de	<b>Dj14</b> Espirals amb verdures i salsa de soja Tofu marinat amb tomàquet amanit logurt de soja	<b>Dv15</b> Crema de pastanaga Mongetes blanques amb arròs 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
<b>DI18</b> Macarrons amb tomàquet Truita de farina de cigró (sense ou) de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>Dt19</b> Mongeta amb verdures Fajitas de tofu amb verdures i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	<b>Dc20</b> Minestra de verdures Seità amb enciam i olives logurt de soja	<b>Dj21</b> Arròs a la cassola Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>Dv22</b> Crema de coliflor Croquetes veganes amb enciam 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
<b>DI25</b> Crema de verdures amb crostons Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>Dt26</b> Cigrons amb espinacs Truita de farina d'arròs (sense ou) de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>Dc27</b> Sopa vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>Dj28</b> Patates estofades Llenties amb cuscús Peça de fruita de temporada	<b>Dv29</b> <b>Menú Xina</b> Arròs amb pastanaga Tofu marinat 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