

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

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 Tofu adobat amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dc06 Crema de carbassó amb crostons Truita francesa amb tomàquet amanit logurt natural Ubach 	Dj07 Brou vegetal amb pistons Seità amb enciam Peça de fruita de temporada	Dv08 Cigrons estofats (sense carn) 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 vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt12 Mongeta tendra amb patata Seità amb all i julivert amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc13 Llenties estofades (sense carn) Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj14 Espirals amb verdures i salsa de soja Tofu marinat amb tomàquet amanit logurt natural Boisans 	Dv15 Crema de pastanaga Truita francesa amb enciam 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 tofu amb verdures i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc20 Minestra de verdures Seità 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 Truita francesa 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
DI25 Crema de verdures amb crostons Seità 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 vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj28 Patates estofades Llenties amb cuscús Peça de fruita de temporada	Dv29 Menú Xina Arròs amb pastanaga Truita francesa 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