

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense ou

| DI28                                                                                                           | Dt29                                                                                                                         | Dc30                                                                                                          | Dj31                                                                                                            | dv01<br><b>Festiu</b>                                                                                                                                                  | Mitjana diària de nutrients                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                            |
| <b>dl04</b><br>Bròquil amb patata<br>Espaguetis a la bolonyesa vegetal<br>Peça de fruita de temporada          | <b>Dt05</b><br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Peix al forn amb blat de moro i olives<br>Peça de fruita de temporada       | <b>Dc06</b><br>Crema de carbassó amb crostons<br>Pollastre rostit amb tomàquet amanit<br>logurt natural Ubach | <b>Dj07</b><br>Brou vegetal amb pistons<br>Estofat de vedella amb patates<br>Peça de fruita de temporada        | <b>Dv08</b><br>Cigrons estofats<br>Gall d'indi amb bastonets de pastanaga<br>Peça de fruita de temporada                                                               | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 706,82Kcal<br>Lípids= 21,92g<br>Saturats= 4,43g<br>HdC= 77,67g<br>Sucres= 20,40g<br>Prot= 34,34g<br>Fibra= 11,01g |
| <b>DI11</b><br>Arròs amb salsa de xampinyons<br>Pollastre amb cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada   | <b>Dt12</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom amb all i julivert amb enciam i blat de moro<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dc13</b><br>Llenties estofades<br>Gall d'indi amb enciam i olives<br>Peça de fruita de temporada           | <b>Dj14</b><br>Espirals amb verdures i salsa de soja<br>Peix fresc amb tomàquet amanit<br>logurt natural Boians | <b>Dv15</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre guisat<br>Peça de fruita de temporada                                                                                   | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 756,67cal<br>Lípids= 30,09g<br>Saturats= 7,50g<br>HdC= 74,95g<br>Sucres=21,66g ,<br>Prot=30,77g<br>Fibra= 13,48g  |
| <b>DI18</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Gall d'indi amb bastonets de pastanaga<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dt19</b><br>Mongeta amb verdures<br>Fajitas de pollastre amb verdures i enciam i remolatxa<br>Peça de fruita de temporada | <b>Dc20</b><br>Minestra de verdures<br>Peix a la marinera amb enciam i olives<br>logurt natural La Fageda     | <b>Dj21</b><br>Arròs a la cassola<br>Llenties amb pastanaga<br>Peça de fruita de temporada                      | <b>Dv22</b><br>Crema de coliflor<br>Vedella amb salsa<br>Peça de fruita de temporada                                                                                   | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 738,34cal<br>Lípids= 28,11g<br>Saturats= 4,97g<br>HdC= 75,67g<br>Sucres= 22,21g<br>Prot=31,97g<br>Fibra= 12,56g   |
| <b>DI25</b><br>Crema de verdures amb crostons<br>Botifarra amb cogombre amanit<br>Peça de fruita de temporada  | <b>Dt26</b><br>Cigrons amb espinacs<br>Peix al forn amb tomàquet amanit<br>Peça de fruita de temporada                       | <b>Dc27</b><br>Sopa amb pistons<br>Aletes de pollastre amb enciam i olives<br>Peça de fruita de temporada     | <b>Dj28</b><br>Patates estofades<br>Peix fresc amb bastonets de pastanaga<br>Peça de fruita de temporada        | <b>Dv29</b><br><b>Menú Xina</b><br>Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç) (sense ou)<br>Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja<br>Gelatina de maduixa | <b>Mitjana diària de nutrients</b><br>E= 706,91cal<br>Lípids= 26,80g<br>Saturats= 6,38g<br>HdC= 63,99g<br>Sucres= 19,99g<br>Prot=34,91g<br>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