

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense peix

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 Festiu	Mitjana diària de nutrients
<p>dl04</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt05</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Gall d'indi amb blat de moro i olives </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc06</p> <p>Crema de carbassó amb crostons </p> <p>Pollastre rostit amb tomàquet amanit </p> <p>logurt natural Ubach </p>	<p>Dj07</p> <p>Brou vegetal amb pistons </p> <p>Estofat de vedella amb patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv08</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de carbassa amb bastonets de pastanaga </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 706,82Kcal Lípids= 21,92g Saturats= 4,43g HdC= 77,67g Sucres= 20,40g Prot= 34,34g Fibra= 11,01g</p>
<p>DI11</p> <p>Arròs amb salsa de xampinyons</p> <p>Croquetes de pollastre amb cogombre amanit </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt12</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom amb all i julivert amb enciam i blat de moro </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc13</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dj14</p> <p>Espirals amb verdures i salsa de soja </p> <p>Gall d'indi amb tomàquet amanit </p> <p>logurt natural Boisans </p>	<p>Dv15</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre guisat</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 756,67cal Lípids= 30,09g Saturats= 7,50g HdC= 74,95g Sucres=21,66g, Prot=30,77g Fibra= 13,48g</p>
<p>DI18</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat </p> <p>Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt19</p> <p>Mongeta amb verdures</p> <p>Fajitas de pollastre amb verdures i enciam i remolatxa </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc20</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Gall d'indi amb enciam i olives </p> <p>logurt natural La Fageda </p>	<p>Dj21</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Llenties amb pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv22</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella amb salsa</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 738,34cal Lípids= 28,11g Saturats= 4,97g HdC= 75,67g Sucres= 22,21g Prot=31,97g Fibra= 12,56g</p>
<p>DI25</p> <p>Crema de verdures amb crostons </p> <p>Botifarra amb cogombre amanit </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dt26</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita de patates amb tomàquet amanit </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dc27</p> <p>Sopa amb pistons </p> <p>Aletes de pollastre amb enciam i olives </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dj28</p> <p>Patates estofades</p> <p>Truita francesa amb bastonets de pastanaga </p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Dv29 Menú Xina</p> <p>Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç i truita) </p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja </p> <p>Gelatina de maduixa</p>	<p>Mitjana diària de nutrients</p> <p>E= 706,91cal Lípids= 26,80g Saturats= 6,38g HdC= 63,99g Sucres= 19,99g Prot=34,91g Fibra= 9,64g</p>

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