

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

Dl02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de carbassa Tofu amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de porros Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Festiu	E= 775,32Kcal Lípid= 28,15g Saturats= 7,69g HdC= 74,86g Sucres= 21,20g Prot= 36,50g Fibra= 10,76g
dl09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures Truita francesa amb tomàquet i olives negres logurt natural Ubach	Espirals al pesto Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades (sense carn) Truita de patates amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Seità amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	E= 743,48Kcal Lípid= 23,40g Saturats= 4,01g HdC= 85,22g Sucres= 23,40g Prot= 29,35g Fibra= 15,28g
Dv16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dinar de Nadal Sopa vegetal de Nadal amb galets Croquetes vegetals amb patates Torrans de Nadal	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 699,45cal Lípid= 25,15g Saturats= 4,98g HdC= 75,30g Sucres=20,11g , Prot=34,50g Fibra= 13,64g
DI23	Dt24	Dc25	Dj26	Dv27	Mitjana diària de nutrients
Bones festes!					

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