

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense Fructosa

DI02 Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Gelatina neutra	Dt03 Arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb enciam Plàtan	Dc04 Espaguetis amb oli i orenga Peix amb enciam Iogurt natural 	Dj05 Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam Plàtan	Dv06 Festiu	Mitjana diària de nutrients E= 775,32Kcal Lípids= 28,15g Saturats= 7,69g HdC= 74,86g Sucres= 21,20g Prot= 36,50g Fibra= 10,76g
dI09 Bròquil amb patata Canelons de carn gratinats Plàtan	Dt10 Arròs caldós amb xampinyons Peix al forn amb enciam Iogurt natural Ubach 	Dc11 Espirals al pesto Llenties amb espinacs Plàtan	Dj12 Mongetes blanques amb carbassó Truita de patates amb enciam Iogurt natural 	Dv13 Crema de coliflor Pernilets de pollastre amb enciam Gelatina neutra	Mitjana diària de nutrients E= 743,48Kcal Lípids= 23,40g Saturats= 4,01g HdC= 85,22g Sucres= 23,40g Prot= 29,35g Fibra= 15,28g
Dv16 Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam Plàtan	Dt17 Crema de coliflor Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam Iogurt natural 	Dc18 Cigrons amb carbassó Peix amb all i julivert amb enciam Plàtan	Dj19 Dinar de nadal Sopla de Nadal amb galets (brou, api i col) Pollastre amb patates Gelatina neutra	Dv20 Bròquil amb patata Llom amb enciam Iogurt natural 	Mitjana diària de nutrients E= 699,45cal Lípids= 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

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