

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

DI02 Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt03 Arròs amb verdures Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dc04 Espaguetis amb salsa de carbassa Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Dj05 Crema de porros Fricandó de vedella a la jardinera Peça de fruita de temporada	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
dl09 Bròquil amb patata Pollastre amb salsa Peça de fruita de temporada	Dt10 Arròs caldós amb verdures Peix al forn amb tomàquet i olives negres Iogurt natural Ubach 	Dc11 Espirals al pesto (sense fruits secs) Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj12 Mongetes estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv13 Crema de verdures Pernils de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	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 tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt17 Crema de colífor Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc18 Cigrons amb verdures Peix amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj19 Dinar de nadal Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb patates Postra especial sense fruits secs	Dv20 Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Peça de fruita de temporada	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