

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					Mitjana diària de nutrients
<b>DI02</b> Llenties amb carbassó  Truita de formatge amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	<b>Dt03</b> Arròs amb verdures  Pollastre al forn amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dc04</b> Espaguetis amb salsa de carbassa  Peix amb samfaina  Peça de fruita de temporada	<b>Dj05</b> Crema de porros  Fricandó de vedella a la jardinera  Peça de fruita de temporada	<b>Dv06</b> <b>Festiu</b>	E= 775,32Kcal Lípids= 28,15g Saturats= 7,69g HdC= 74,86g Sucres= 21,20g Prot= 36,50g Fibra= 10,76g
<b>dl09</b> Bròquil amb patata  Canelons de tonyina gratinats  Peça de fruita de temporada	<b>Dt10</b> Arròs caldós amb verdures  Peix al forn amb tomàquet i olives negres  Iogurt natural Ubach 	<b>Dc11</b> Espirals al pesto  Llenties amb pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>Dj12</b> Mongetes estofades (sense porc)  Truita de patates amb enciam i pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>Dv13</b> Crema de verdures  Pernillets de pollastre amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	E= 743,48Kcal Lípids= 23,40g Saturats= 4,01g HdC= 85,22g Sucres= 23,40g Prot= 29,35g Fibra= 15,28g
<b>Dv16</b> Arròs amb tomàquet  Truita de carbassó amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dt17</b> Crema de coliflor  Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa  Peça de fruita de temporada	<b>Dc18</b> Cigrons amb verdures  Peix amb all i julivert amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>Dj19</b> <b>Dinar de nadal</b> Sopa d'au de Nadal amb galets  Pollastre rostit amb prunes, orellanes i patates  Torrons de Nadal 	<b>Dv20</b> Mongeta tendra amb patata  Gall d'indi amb salsa de poma  Peça de fruita de temporada	E= 699,45cal Lípids= 25,15g Saturats= 4,98g HdC= 75,30g Sucres=20,11g , Prot=34,50g Fibra= 13,64g
<b>DI23</b>	<b>Dt24</b>	<b>Dc25</b>	<b>Dj26</b>	<b>Dv27</b>	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