



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet	Cigrons amb bledes	Sopa d'au amb fideus ⬆️⬆️	E= 771,83Kcal Lípids= 24,35g Saturats= 4,63g HdC= 93,52g Sucres= 23,63g Prot= 33,50g Fibra= 14,59g
		Peix amb blat de moro i olives ⬆️⬆️	Truita de patates amb enciam i olives ⬆️⬆️	Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons	
		Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassó	Minestra de verdures	Fideus a la cassola ⬆️	E= 739,88cal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres=21,29g , Prot=30,79g Fibra= 15,83g
Truita d'espínacs amb tomàquet amanit ⬆️⬆️	Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro ⬆️	Arròs saltejat amb mongetes seques	Llom arrebossat amb tomàquet amanit ⬆️⬆️⬆️	Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit ⬆️⬆️	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural Boians ⬆️	Peça de fruita de temporada	
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Crema de pastanaga	Cigrons estofats	Arròs amb verdures	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega ⬆️	Trinxat de col i patata	E= 742,32cal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot=30,74g Fibra= 13,90g
Mandonguilles mixtes amb salseta ⬆️	Truita de carbassó amb enciam i remolatxa ⬆️⬆️	Aletes de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga ⬆️	Peix fresc amb enciam i olives ⬆️⬆️	Gall d'indi guisat amb pastanaga	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach ⬆️	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata	Crema de verdura amb crostons ⬆️	Llenties estofades amb carbassó	Menú Perú Sopa de pollastre amb fideus, vegetals i pèsols ⬆️⬆️	Arròs amb carxofes	E= 746,43cal Lípids= 25,67g Saturats= 6,50g HdC= 81,03g Sucres= 20,31g Prot=28,93g Fibra= 12,96g
Pasta a la bolonyesa vegetal ⬆️⬆️	Pollastre rostit amb tomàquet i ceba ⬆️	Peix amb all i oli gratinat amb enciam i olives ⬆️⬆️⬆️	Tires de llom saltejat amb pebrot i patates fregides	Truita de formatge amb enciam i remolatxa ⬆️⬆️⬆️	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Natilles ⬆️⬆️	Peça de fruita de temporada	

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 els diïlluns, 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