



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

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

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 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