



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense ou

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
		Peix amb blat de moro i olives	Gall d'indi amb enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons	Lípids= 24,35g
		Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Saturats= 4,63g
					HdC= 93,52g
					Sucres= 23,63g
					Prot= 33,50g
					Fibra= 14,59g
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
Gall d'indi amb tomàquet amanit	Daus de pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro	Arròs saltejat amb mongetes seques	Llom amb tomàquet amanit	Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit	Lípids= 25,85g
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural Boians	Peça de fruita de temporada	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	Cigrons estofats	Arròs amb verdures	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega	Trinxat de col i patata	E= 742,32cal
Mandonguilles mixtes amb salseta	Peix 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	Lípids= 27,17g
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	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	Crema de verdura amb crostons	Llenties estofades amb carbassó	Menú Perú	Arròs amb carxofes	E= 746,43cal
Pasta a la bolonyesa vegetal	Pollastre rostit amb tomàquet i ceba	Peix amb enciam i olives	Sopa de pollastre amb fideus, vegetals i pèsols	Gall d'indi amb enciam i remolatxa	Lípids= 25,67g
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Tires de llom saltejat amb pebrot i patates fregides	Peça de fruita de temporada	Saturats= 6,50g
			logurt natural		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 els diïlluns, 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