



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb bledes Truita de farina d'arròs (sense ou) amb patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus Tofu adobat saltat 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
Llenties estofades (sense carn) Truita de farina d'arròs (sense ou) d'espínacs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Arròs saltejat amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	Minestra de verdures Croquetes veganes amb tomàquet amanit logurt de soja 	Fideus a la cassola Seità amb 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 Croquetes veganes amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats (sense carn) Truita de farina d'arròs, sense ou, de carbassó amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Llenties estofades (sense carn) logurt de soja 	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega Seità amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata Tofu marinat amb enciam 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 Menú Perú	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de verdura amb crostons Seità amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassó Tofu amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus, vegetals i pèsols Hamburguesa vegetal amb pebrot i patates fregides logurt de soja 	Arròs amb carxofes Truita de farina de cigró (sense ou) 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 els 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