



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI30	Dt31	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
		Arròs amb carbassó Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives logurt natural 	Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i olives Plàtan	Sopa d'au amb fideus (brou, api i col) Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Gelatina neutra	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 amb carbassó Truita d'espinacs amb enciam Plàtan	Bròquil amb patata Daus de pollastre amb farigola amb enciam logurt natural 	Crema de carbassó Arròs saltejat amb mongetes seques Plàtan	Patates amb espinacs Llom arrebossat amb enciam logurt natural Boisans 	Pasta amb xampinyons Peix fresc al forn amb enciam Gelatina neutra	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 coliflor Llom amb enciam Plàtan	Cigrons amb espinacs Truita de carbassó amb enciam Gelatina neutra	Arròs amb xampinyons Aletes de pollastre al forn amb enciam logurt natural Ubach 	Macarrons amb oli i alfàbrega Peix fresc amb enciam i olives Plàtan	Trinxat de col i patata Gall d'indi amb enciam logurt natural 	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 Gall d'indi amb enciam Gelatina neutra	Crema de coliflor amb crostons Pollastre rostit amb enciam logurt natural 	Llenties estofades amb carbassó Peix amb enciam i olives Plàtan	Menú Perú Sopa de fideus (brou, api i col) Tires de llom saltejat amb pebrot i patates fregides logurt natural 	Arròs amb carxofes Truita de formatge amb enciam Plàtan	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 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