



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI03 Espaguetis amb xampinyons Truita de carbassó amb tomàquet amb enciam i olives Gelatina neutra	Dt04 Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam Plàtan	Dc05 Bròquil amb patata Vedella amb enciam logurt natural 	Dj06 Cigrons amb espinacs Peix fresc amb enciam Plàtan	Dv07 Arròs amb pèsols i bròquil Gall dindi amb enciam logurt natural La Fageda 	Mitjana diària de nutrients E= 727,63Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,63g HdC= 87,34g Sucres= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,90g
DI10 Arròs amb carbassó Llenties amb bledes Plàtan	Dt11 Bròquil amb patates Llom amb enciam logurt natural 	Dc12 Mongetes amb espinacs Truita de formatge amb enciam Gelatina neutra	Dj13 Crema de carbassó amb crostons Pollastre a l'allet amb enciam logurt natural Ubach 	Dv14 Sopa amb pasta i cigrons (brou, api i col) Peix amb enciam Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 759,77Kcal Lípids= 23,28g Saturats= 4,15g HdC= 84,36g Sucres= 22,28g Prot= 33,75g Fibra= 16,77g
Dv17 Macarrons amb oli i orenga Truita francesa amb enciam i olives logurt natural 	Dt18 Bròquil amb patates Hamburguesa mixta amb enciam Plàtan	Dc19 Crema de coliflor Daus de pollastre amb enciam Gelatina neutra	Dj20 Llenties amb espinacs Peix fresc amb enciam Plàtan	Dv21 Arròs amb carbassó Aletes de pollastre al forn amb enciam logurt natural ecològic Boisans 	Mitjana diària de nutrients E= 693,22cal Lípids= 21,36g Saturats= 3,86g HdC= 73,92g Sucres=20,26g , Prot=32,54g Fibra= 13,16g
DI24 Crema de carbassó Pollastre amb enciam Plàtan	Dt25 Coliflor gratinada Vedella amb enciam logurt natural 	Dc26 Cigrons amb espinacs Peix fresc al forn amb enciam Plàtan	Dj27 <i>Dijous Gras</i> Brou amb pistons (api i col) Truita de patates amb enciam Gelatina neutra	dv28 <i>Menú CARNIVAL</i> Arròs amb xampinyons Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam logurt natural 	Mitjana diària de nutrients E= 736,89cal Lípids= 27,96g Saturats= 5,15g HdC= 80,09g Sucres=20,10g , Prot=32,06g Fibra= 16,21g

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