



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

Dl03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Espaguetis amb verdures i salsa de soja Truita de farina de cigró (sense ou) de carbassó amb tomàquet amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Seità amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats (sense carn) Tofu adobat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs saltat tres verdures (pastanaga, pèsols i bròquil) Hamburguesa vegetal amb enciam logurt de soja	E= 727,63Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,63g HdC= 87,34g Sucres= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,90g
Dl10	Dt11	Dc12	Dj13	Dv14	Mitjana diària de nutrients
Arròs a la cassola Llenties estofades (sense carn) Peça de fruita de temporada	Tres verdures amb patates Tofu amb all i julivert amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades (sense carn) Truita de farina d'arròs (sense ou) amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons Croquetes veganes amb enciam i blat de moro logurt de soja	Brou vegetal (fideus, cigrons, col i pastanaga) Seità amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 759,77Kcal Lípids= 23,28g Saturats= 4,15g HdC= 84,36g Sucres= 22,28g Prot= 33,75g Fibra= 16,77g
Dv17	Dt18	Dc19	Dj20	Dv21	Mitjana diària de nutrients
Macarrons amb tomàquet Truita de farina de cigró (sense ou) de calçots amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	Llenties estofades (sense carn) Seità amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Croquetes veganes amb enciam i blat de moro logurt de soja	E= 693,22cal Lípids= 21,36g Saturats= 3,86g HdC= 73,92g Sucres= 20,26g Prot= 32,54g Fibra= 13,16g
Dl24	Dt25	Dc26	Dj27 Dijous Gras	dv28 Menú CARNAVAL	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal (sense ou ni lactosa) Peça de fruita de temporada	Coliflor amb patata Seità amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Tofu marinat amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pistons Truita de farina de cigró (s/ou) de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa logurt de soja	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