



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

Dl03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Espaguetis amb verdures Truita de carbassó amb tomàquet amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Fricandó de vedella (sense pèsols) Peça de fruita de temporada	Pasta amb oli i orenga Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb pastanaga i bròquil Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural La Fageda	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 Pollastre amb enciam Peça de fruita de temporada	Tres verdures amb patates (sense mongeta verda ni pèsols) Llom amb all i julivert amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Pasta amb xampinyons Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach	Escudella (fideus, cigrons, col i pastanaga) (sense cigrons) Peix 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 i formatge ratllat Truita de calçots amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Hamburguesa d'au amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Daus de pollastre amb ceba caramel·litzada Peça de fruita de temporada	Pasta amb carbassó Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic Boians	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 CARNIVAL	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Pollastre amb enciam Peça de fruita de temporada	Coliflor gratinada Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Patates amb espinacs Peix fresc al forn amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Brou amb pistons Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Natilla de xocolata "La Fageda"	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