



MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					Mitjana diària de nutrients
DI03 Espaguetis amb verdures i salsa de soja Truita de carbassó amb tomàquet amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt04 Crema de coliflor Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dc05 Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	Dj06 Cigrons estofats (sense porc) Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv07 Arròs saltat tres verdures (pastanaga, pèsols i broquil) Gall dindi amb salsa de mostassa Iogurt natural La Fageda 	E= 727,63Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,63g HdC= 87,34g Sucres= 21,82g Prot= 30,76g Fibra= 13,90g
DI10 Arròs a la cassola Llenties estofades (sense porc) Peça de fruita de temporada	Dt11 Tres verdures amb patates Gall dindi amb all i julivert amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc12 Mongetes estofades (sense porc) Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj13 Crema de carbassó amb crostons Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Iogurt natural Ubach 	Dv14 Escudella d'au (fideus, cigrons, col i pastanaga) 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 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de calçots amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt18 Bròquil amb patates Hamburguesa d'au amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dc19 Crema de carbassa Daus de pollastre amb ceba caramel·litzada Peça de fruita de temporada	Dj20 Llenties estofades (sense porc) Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dv21 Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural ecològic Boisans 	E= 693,22cal Lípids= 21,36g Saturats= 3,86g HdC= 73,92g Sucres=20,26g , Prot=32,54g Fibra= 13,16g
DI24 Crema de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Dt25 Coliflor gratinada Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Dc26 Cigrons amb espinacs Peix fresc al forn amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Dj27 Dijous Gras Brou d'au amb pistons Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv28 Menú CARNIVAL 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