

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

Dl31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Truita sense ou, de farina de cigró amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pistons ECO Seità amb tomàquet amanit logurt de soja	Lenties de Km.0 estofades (sense carn) Tofu marinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cuscús amb cigrons i curri Peça de fruita de temporada	E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres= 20,99g Prot= 32,39g Fibra= 13,91g
Dl07	Dt08	Dc09	Dj10	Dv11	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures amb crostons Lasanya vegetal, sense ou ni llet ni derivats (amb proteïna vegetal ECO) Peça de fruita de temporada	Patates amb bledes a l'allet Seità amb tomàquet i ceba logurt de soja	Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Cigrons ECO amb carbassa Truita (Sense ou) amb farina d'arròs de patates amb enciam i blat de moro Peça de fruita de	Espirals ECO amb alfàbrega Tofu amb llimona amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
Dl14	Dt15	Dc16	Dj17	Dv18	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	
Dl21	Dt22	Dc23	Dj24	Dv25	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita, sense ou, de farina de cigró amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	MENÚ Sant Jordi Sopa vegetal amb pasta Croquetes veganes amb enciam i cogombre Plàtan amb xocolata	Crema de pastanaga Tofu adobat amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verduretes Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 770,64cal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 14,09g
Dl28	Dt29	Dc30	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
Macarrons ECO amb tomàquet i orenga Lenties de Km.0 amb verduretes Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Truita (sense ou) de farina de cigró amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons de Km.0 amb espinacs Tofu adobat amb enciam i olives Peça de fruita de temporada			E= 837,36kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot= 36,61g Fibra= 15,19g

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