

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb enciam i olives   Gelatina neutra	Brou d'au amb pistons ECO (brou api i col)   Pollastre al forn amb enciam  Iogurt natural ecològic Boians 	Llenties de Km.0 amb carbassó Peix al forn amb enciam   Plàtan	Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam  Iogurt natural 	E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres= 20,99g Prot= 32,39g Fibra= 13,91g
DI07	Dt08	Dc09	Dj10	Dv11	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó amb crostons  Gall d'indi amb enciam  Plàtan	Patates amb bledes Ales de pollastre amb enciam  Iogurt natural Ubach 	Arròs amb bròquil i pèsols Llom amb enciam  Gelatina neutra	Cigrons ECO amb col Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam   Iogurt natural 	Espirals ECO al pesto i formatge ratllat   Peix fresc amb enciam   Plàtan	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
DI14	Dt15	Dc16	Dj17	Dv18	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	
DI21	Dt22	Dc23	Dj24	Dv25	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam i olives   Iogurt natural 	 Sopa amb pasta (brou, api i col)   Llibrets de llom amb enciam   Plàtan	Crema de coliflor Peix al forn amb patates panaderes  Gelatina neutra	Mongetes amb bròquil Pernilets de pollastre al forn amb enciam  Iogurt natural 	E= 770,64cal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 14,09g
DI28	Dt29	Dc30	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
Macarrons ECO amb oli i orenga  Llenties de Km.0 amb carbassó Gelatina neutra	Crema de coliflor amb crostons  Vedella amb enciam  Iogurt natural 	Cigrons de Km.0 amb espinacs Peix al forn amb enciam i olives   Plàtan			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