

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

DI31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pistons ECO  Pollastre al forn amb tomàquet amanit  Iogurt natural ecològic Boians 	Arròs amb carbassó Peix al forn amb llimona amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa de mostassa  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
DI07	Dt08	Dc09	Dj10	Dv11	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures amb crostons  Gall d'indi amb enciam  Peça de fruita de temporada	Patates amb bledes a l'allet Ales de pollastre amb tomàquet i ceba Iogurt natural Ubach 	Arròs amb pastanaga i bròquil Llom amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Col amb patata Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Espirals ECO al pesto i formatge ratllat  Peix fresc 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
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 sofregit de tomàquet i verdures Truita de carbassó amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	 Sopa amb pasta ECO  Llibrets de llom amb enciam i cogombre  Plàtan amb xocolata	Crema de pastanaga Peix a la marinera amb patates panaderes  Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn 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
DI28	Dt29	Dc30	Dj01	Dv02	Mitjana diària de nutrients
Macarrons ECO amb tomàquet i orenga  Gall d'indi amb enciam  Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons  Fricandó de vedella a la jardineria (sense pèsols)  Peça de fruita de temporada	Patates amb espinacs Peix al forn 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