MENÚ **ABRIL** 2025

tresmes ecoactiva
tresmes.com

MENÚ MENJADOR ESCOLAR
Sense ou

Dl31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb pistons **ECO** Pollastre al forn amb tomàquet amanit Iogurt natural **ecològic** Boisans	Llenties de **Km.0** estofades Peix al forn amb llimona amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb enciam 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 (amb proteïna vegetal **ECO**) (sense ou) Peça de fruita de temporada	Patates amb bledes a l'allet Ales de pollastre amb tomàquet i ceba Iogurt natural Ubach	Arròs tres verdures (bròquil, pastanaga i pèsols) Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Cigrons **ECO** amb carbassa Gall d'indi amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Espirals **ECO** al pesto (sense formatge) 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
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 Gall d'indi amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	MENÚ Sant Jordi Sopa amb pasta **ECO** Llom amb enciam i cogombre Plàtan amb xocolata	Crema de pastanaga Peix a la marinera amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verduretes 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
Dl28	**Dt29**	**Dc30**	**Dj01**	**Dv02**	Mitjana diària de nutrients
Macarrons **ECO** amb tomàquet i orenga Llenties de **Km.0** amb verduretes Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Fricandó de vedella a la jardinera Peça de fruita de temporada	Cigrons de **Km.0** 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

ACELLEC lleure educació cultura
Xarxa Productes de la Terra
km.0 fet al costat de casa
LA PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA CONSELL CATALÀ DE CCPAE
CRUSTACIS GRANS DE SÈSAM FRUITS DE CLOSCA GLUTEN OUS PEIX MOL·LUSCS MOSTASSA API CACAUETS LÀCTICS DIÒXID DE SOFRE I SULFITS SOJA TRAMÚS