

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

Dl03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Festiu Macarrons amb alfàbrega  Truita de farina de cigró (sense ou) amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Macarrons amb alfàbrega  Truita de farina de cigró (sense ou) amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Llenties amb carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam    Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons Tofu amb llimona amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Col amb patata Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 705,09Kcal Lípids= 25,55g Saturats= 6,99g HdC= 73,67g Sucres= 21,26g Prot= 33,44g Fibra= 12,83g
Dl10	Dt11	Dc12	Dj13	Dv14	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró (sense ou) amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Croquetes veganes amb enciam     Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats (sense carn) Seità amb enciam i remolatxa    Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal de galets   Fajitas de tofu amb enciam i blat de moro    logurt de soja 	Crema de pastanaga amb crostons  Pasta a la bolonyesa vegetal   Peça de fruita de temporada	E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres= 20,77g Prot= 31,55g Fibra= 11,42g
Dl17	Dt18	Dc19	Dj20 Festa Major TRESMES	Dv21	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades (sense carn) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives    Peça de fruita de temporada	Gyozas de verdres    Seità amb salsa de tomàquet i pèsols   Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja   Truita de farina de cigró (sense ou) de patata amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta   Croquetes veganes amb enciam      logurt de soja 	Patates estofades Tofu adobat amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres=21,74g , Prot=29,44g Fibra= 11,06g
Dl24	Dt25	Dc26	Dj27	Dv28	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdres Hamburguesa vegetal amb enciam    Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet i orenga  Llenties estofades (sense carn) Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Seità amb enciam i pastanaga    Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades (sense carn) Tofu marinat amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Truita de farina de cigró (sense ou) amb enciam i remolatxa  logurt de soja 	E= 729,95cal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot=31,61g Fibra= 12,85g
Dl31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Mandonguilles vegetals Peça de fruita de temporada					E= 724,14cal Lípids= 29,41g Saturats= 4,66g HdC= 84,95g Sucres= 19,58g Prot=28,67g Fibra= 10,36g

Les verdres 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 (verdres, 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