

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

DI03 Festiu	Dt04 Macarrons al pesto  Truita francesa amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Dc05 Llenties amb carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam  Peça de fruita de temporada	Dj06 Arròs amb salsa de xampinyons Tofu amb llimona amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Dv07 Col amb patata Truita francesa amb enciam i olives negres  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 705,09Kcal Lípids= 25,55g Saturats= 6,99g HdC= 73,67g Sucres= 21,26g Prot= 33,44g Fibra= 12,83g
DI10 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Dt11 Mongeta tendra amb patata Croquetes vegetals amb enciam  Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats (sense carn) Truita francesa amb enciam i remolatxa  Peça de fruita de temporada	Dj13 Sopa vegetal de galets  Fajitas de tofu amb enciam i blat de moro  Iogurt natural ecològic Boians 	Dv14 Crema de pastanaga amb crostons  Pasta a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres= 20,77g Prot= 31,55g Fibra= 11,42g
DI17 Llenties estofades (sense carn) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	Dt18 Gyozas de verdres  Seità amb salsa de tomàquet i pèsols  Peça de fruita de temporada	Dc19 Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja  Truita de patates amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Dj20 Festa Major TRESMES Amanida de pasta  Croquetes vegetals amb xips  Gelat 	Dv21 Patates estofades Truita francesa amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres=21,74g , Prot=29,44g Fibra= 11,06g
DI24 Crema de verdres Hamburguesa vegetal amb enciam  Peça de fruita de temporada	Dt25 Espaguetis amb tomàquet i orenga  Llenties estofades (sense carn) Peça de fruita de temporada	Dc26 Bròquil amb patates Truita francesa amb enciam i pastanaga  Peça de fruita de temporada	Dj27 Mongetes estofades (sense carn) Tofu marinat amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Dv28 Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam i remolatxa  Iogurt natural Ubach 	Mitjana diària de nutrients E= 729,95cal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot=31,61g Fibra= 12,85g
DI31 Crema de carbassó Mandonguilles vegetals Peça de fruita de temporada	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients 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