

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI03 Festiu 	Dt04 Macarrons al pesto Truita de pernil amb enciam i olives logurt natural 	Dc05 Llenties amb carbassó Pollastre rostit amb enciam Plàtan	Dj06 Arròs amb xampinyons Peix al forn amb enciam logurt natural 	Dv07 Col amb patata Llom amb enciam i olives Gelatina neutra	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 carbassó Truita de formatge amb enciam Plàtan	Dt11 Bròquil amb patata Vedella amb enciam logurt natural 	Dc12 Cigrons amb carbassó Peix fresc amb enciam Gelatina neutra	Dj13 Sopa de galets (brou, api i col) Fajitas de pollastre amb enciam logurt natural ecològic Boisans 	Dv14 Crema de coliflor amb crostons Gall dindi amb enciam Plàtan	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 amb espinacs Calamars arrebossats al forn amb enciam i olives logurt natural 	Dt18 Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam Plàtan	Dc19 Arròs amb carbassó Truita de patates amb enciam Gelatina neutra	Dj20 Festa Major TRESMES Pasta amb xampinyons Botifarra amb enciam logurt natural 	Dv21 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam Plàtan	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 verdures Gall d'indi amb enciam Plàtan	Dt25 Espaguetis amb oli i orenga Llenties amb carbassó Gelatina neutra	Dc26 Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam logurt natural 	Dj27 Mongetes amb espinacs Peix fresc amb enciam Plàtan	Dv28 Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam logurt 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 Vedella amb enciam Plàtan	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 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