

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca

DI03 Festiu Macarrons amb alfàbrega Truita de pernil amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dt04 Macarrons amb alfàbrega Truita de pernil amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc05 Llenties amb carbassa Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dj06 Arròs amb salsa de xampinyons Peix al forn amb llimona amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv07 Col amb patata Llom adobat 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 francesa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt11 Mongeta tendra amb patata Gall d'indi amb enciam Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats (sense vedella) Peix fresc amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dj13 Sopa d'au de galets Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro logurt de soja	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 vedella) Calamars arrebossats al forn amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt18 Gyozas de verdres Gall d'indi 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 Botifarra amb xips logurt de soja	Dv21 Patates estofades Pernilets de pollastre al forn 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 Gall dindi amb enciam Peça de fruita de temporada	Dt25 Espaguetis amb tomàquet i orenga Llenties estofades (sense vedella) Peça de fruita de temporada	Dc26 Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj27 Mongetes estofades (sense vedella) Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv28 Arròs a la marinera Truita de carbassó amb enciam i remolatxa logurt de soja	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 d'au a la jardineria Peça de fruita de temporada	Dt01 Espaguetis amb tomàquet i orenga Llenties estofades (sense vedella) Peça de fruita de temporada	Dc02 Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj03 Mongetes estofades (sense vedella) Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv04 Arròs a la marinera Truita de carbassó amb enciam i remolatxa logurt de soja	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