

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense ou

DI03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Macarrons al pesto (sense formatge)   Gall d'indi amb olives i blat de moro  Peça de fruita de temporada	Llenties amb carbassa Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons Peix al forn amb llimona amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Col amb patata Llom adobat amb enciam i olives negres  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
DI10	Dt11	Dc12	Dj13	Dv14	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Gall d'indi amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i remolatxa   Peça de fruita de temporada	Sopa de galets   Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro   logurt natural ecològic Boisans 	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
DI17	Dt18	Dc19	Dj20 Festa Major TRESMES	Dv21	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Peix al forn amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	Gyozas de verdres   Gall d'indi amb salsa de tomàquet i pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja   Peix al forn amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta   Botifarra amb xips  Gelat  	Patates estofades Pernilets de pollastre al forn 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
DI24	Dt25	Dc26	Dj27	Dv28	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdres Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet i orenga   Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga  Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Peix fresc amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Arròs a la marinera   Gall d'indi amb enciam i remolatxa  logurt natural Ubach 	E= 729,95cal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot=31,61g Fibra= 12,85g
DI31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Mandonguilles mixtes a la jardineria  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 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