

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

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