

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI28	Dt29	Dc30	Dj01 Festiu	Dv02 Festiu	Mitjana diària de nutrients
DI05 Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb olives 🍷🍷 Plàtan	Dt06 Crema de carbassó Llom amb enciam logurt natural 🍷	Dc07 Bròquil amb patata Aletes de pollastre amb enciam Gelatina neutra	Dj08 Pasta amb oli i orenga 🍷 Peix fresc amb enciam 🍷 logurt natural ecològic Boians 🍷	Dv09 Mongetes amb bledes Daus de pollastre a la farigola i xampinyons Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 765,75Kcal Lípids= 32,71g Saturats= 7,97g HdC= 74,66g Sucres= 20,809g Prot= 33,76g Fibra= 13,51g
DI12 Bròquil amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Plàtan	Dt13 Crema de coliflor Truita de patates amb enciam 🍷 logurt natural Ubach 🍷	Dc14 Llenties fredes amb enciam i olives Pollastre al forn amb enciam Gelatina neutra	Dj15 Arròs amb carbassó Cigrons amb espinacs Plàtan	Dv16 Espirals ECO al pesto 🍷🍷 Peix al forn amb enciam 🍷 logurt natural 🍷	Mitjana diària de nutrients E= 733,14Kcal Lípids= 25,00g Saturats= 5,23g HdC= 82,62g Sucres= 20,68g Prot= 34,33g Fibra= 15,55g
DI19 Arròs amb pèsols i pernil Truita de carbassó amb enciam 🍷 Plàtan	Dt20 Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam logurt natural 🍷	Dc21 Macarrons amb oli i orenga i formatge ratllat 🍷🍷 Peix fresc amb enciam 🍷 Plàtan	Dj22 Llenties de Km.0 saltades amb carbassó Pollastre amb enciam Gelatina neutra	Dv23  Menú Alemany Amanida de patata amb pernil dolç i ou 🍷 Salsitxes de porc amb enciam logurt natural 🍷	Mitjana diària de nutrients E= 722,38cal Lípids= 26,14g Saturats= 5,17g HdC= 83,10g Sucres= 22,07g Prot= 27,62g Fibra= 12,69g
DI26 Crema de carbassó amb crostons 🍷 Gall d'indi amb enciam Plàtan	Dt27 Col amb patata Pollastre amb enciam logurt natural La Fageda 🍷	Dc28 Cigrons amb espinacs Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam 🍷 Plàtan	Dj29 Pasta amb oli i orenga 🍷 Peix fresc al forn amb enciam 🍷 logurt natural 🍷	Dv30 Arròs saltat amb carbassó Gall d'indi amb enciam Gelatina neutra	Mitjana diària de nutrients E= 809,65kcal Lípids= 25,55g Saturats= 5,91g HdC= 103,07g Sucres= 24,53g Prot= 30,16g Fibra= 14,23g

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