

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

DI28	Dt29	Dc30	Dj01 Festiu	Dv02 Festiu	Mitjana diària de nutrients
DI05 Arròs amb verdures Truita de formatge amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dt06 Crema de carbassó Croquetes vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dc07 Bròquil amb patata Cigrons amb cus cús i curri Peça de fruita de temporada	Dj08 Fideus ECO a la cassola Tofu amb llimona amb bastonets de pastanaga Iogurt natural ecològic Boisans 	Dv09 Mongetes estofades (sense carn) Truita de xampinyons amb enciam Peça de fruita de temporada	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 Tres verdures amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt13 Crema de verdures Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit Iogurt natural Ubach 	Dc14 Amanida de lleties de Km.0 Seità adobat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dj15 Arròs amb tomàquet Cigrons ECO amb verdures Peça de fruita de temporada	Dv16 Espirals ECO al pesto Truita francesa amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	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 pastanaga i pèsols Truita de carbassó amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Dt20 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Dc21 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat Tofu marinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dj22 Lleties de Km.0 saltades amb carbassó Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Dv23 Menú Alemany Amanida alemanya (s/pernil) Croquetes vegetals amb enciam i olives Flam de vainilla La Fageda 	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 Vichyssoise amb crostons Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt27 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda 	Dc28 Cigrons amb pisto Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dj29 Amanida de pasta ECO Seità amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dv30 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Lleties amb carbassó Peça de fruita de temporada	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