

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

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 Llom adobat amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Dc07 Bròquil amb patata Aletes de pollastre amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	Dj08 Fideus ECO a la cassola  Peix fresc amb bastonets de pastanaga  Iogurt natural ecològic Boians 	Dv09 Mongetes estofades Daus de pollastre a la farigola i xampinyons 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 mixta 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  Pollastre al forn 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 (sense fruits secs)  Peix al forn amb all i julivert 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 tres delícies (pastanaga, pernil dolç i pèsol) Truita de carbassó amb enciam i cogombre  Peça de fruita de temporada	Dt20 Crema de pastanaga Estofat de gall d'indi Peça de fruita de temporada	Dc21 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat  Peix fresc amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Dj22 Lleties de Km.0 saltades amb carbassó Pollastre rostit amb poma i ceba Peça de fruita de temporada	Dv23  Menú Alemany Amanida alemanya amb pernil dolç  Salsitxes de porc amb enciam i olives negres  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 Pollastre a l'allet 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  Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Dv30 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja  Vedella a la jardineria 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