

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

DI28	Dt29	Dc30	Dj01 Festiu	Dv02 Festiu	Mitjana diària de nutrients
DI05	Dt06	Dc07	Dj08	Dv09	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures Truita de formatge amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Gall d'indi amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Fideus ECO a la cassola (sense porc) Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural ecològic Boians	Mongetes estofades (sense porc) Daus de pollastre a la farigola i xampinyons Peça de fruita de temporada	E= 765,75Kcal Lípid= 32,71g Saturats= 7,97g HdC= 74,66g Sucres= 20,809g Prot= 33,76g Fibra= 13,51g
DI12	Dt13	Dc14	Dj15	Dv16	Mitjana diària de nutrients
Tres verdures amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit logurt natural Ubach	Amanida de lleties de Km.0 Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Cigrons ECO amb verdures Peça de fruita de temporada	Espirals ECO al pesto Peix al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 733,14Kcal Lípid= 25,00g Saturats= 5,23g HdC= 82,62g Sucres= 20,68g Prot= 34,33g Fibra= 15,55g
DI19	Dt20	Dc21	Dj22	Dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb pastanaga i pèsols Truita de carbassó amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de gall d'indi Peça de fruita de temporada	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Lleties de Km.0 saltades amb carbassó Pollastre rostit amb poma i ceba Peça de fruita de temporada	Menú Alemany Amanida alemanya (sense pernil) Salsitxes de pollastre amb enciam i olives negres Flam de vainilla La Fageda	E= 722,38cal Lípid= 26,14g Saturats= 5,17g HdC= 83,10g Sucres= 22,07g Prot= 27,62g Fibra= 12,69g
DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv30	Mitjana diària de nutrients
Vichyssoise amb crostons Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allet amb tomàquet amanit logurt natural La Fageda	Cigrons amb pisto Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta ECO Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Vedella a la jardineria Peça de fruita de temporada	E= 809,65kcal Lípid= 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