

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Ovolactovegetarià

D102		Dt03		Dc04		Dj05		Dv06		Mitjana diària de nutrients	
Llenties saltades amb pastanaga		Arròs amb xampinyons		Crema de verdures		Amanida de patata		Espaguetis al pesto		E= 716,22Kcal Lípids= 21,80g Saturats= 4,01g HdC= 91,16g Sucre= 22,71g Prot= 29,77g Fibra= 13,52g	
Mandonguilles vegetals amb salseta		Truita de carbassó amb tomàquet amanit		Lasanya vegetal		Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre		Truita francesa amb bastonets de pastanaga			
Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		logurt natural ecològic Boians		Peça de fruita de temporada			
D109		Dt10		Dc11		Dj12		Dv13		Mitjana diària de nutrients	
Crema de carbassó		Arròs amb tomàquet		Mongeta tendra amb patata		Amanida de pasta		Cigrons amb espinacs i sofregit		E= 741,11Kcal Lípids= 31,18g Saturats= 7,02g HdC= 74,41g Sucre= 19,57g Prot= 32,45g Fibra= 11,85g	
Truita de formatge amb enciam		Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga ratllada		Seitè a l'allet amb cogombre amanit		Ous gratinats amb tomàquet i patates		Fajita de tofu marinat amb verdures i enciam i blat de moro			
logurt natural Ubach		Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada			
D116		Dt17		Dc18		Dj19		Dv20		Mitjana diària de nutrients	
Arròs amb verdures		Bròquil amb patata		Empedrat de mongeta blanca		Macarrons amb tomàquet		Vichyssoise amb crostons		E= 695,53Kcal Lípids= 23,65g Saturats= 6,13g HdC= 76,25g Sucre=22,71g Prot=33,28g Fibra= 17,58g	
Llenties estofades (sense carn)		Seitè adobat amb enciam		Truita de patates amb enciam i cogombre		Hamburguesa vegetal amb xips		Truita francesa amb tomàquet amanit i olives negres			
Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		Peça de fruita de temporada		Gelats		Peça de fruita de temporada			
D123		Dt24		Dc25		Dj26		Dv27		Mitjana diària de nutrients	

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



El **dia 19 de juny** els infants gaudiran de la VII jornada solidària amb un menú i unes activitats especials. Tresmes destinarà 1€ de cada menú a la **fundació Xana**, la qual té com a missió oferir assistència integral i acompanyament a nens/es i joves afectats per malalties oncològiques i altres dolències greus, així com a les seves famílies.