

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

DI02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties saltades amb pastanaga Mandonguilles mixtes amb salseta Peça de fruita de temporada	Arròs mariner Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Amanida de patata Pollastre rostit amb enciam i cogombre amanit Iogurt natural ecològic Boisans	Espaguetis al pesto (sense fruits secs) Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 716,22Kcal Lípids= 21,80g Saturats= 4,01g HdC= 91,16g Sucres= 22,71g Prot= 29,77g Fibra= 13,52g
DI09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Estofat de vedella Iogurt natural Ubach	Arròs amb tomàquet Calamars a la romana casolans al forn amb enciam i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta Ous gratinats amb tomàquet i patates Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs i sofregit Fajita de pollastre amb verdures i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	E= 741,11Kcal Lípids= 31,18g Saturats= 7,02g HdC= 74,41g Sucres= 19,57g Prot= 32,45g Fibra= 11,85g
DI16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Peix a la marinera Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita de patates amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	MENÚ Solidari i de FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb xips Gelats	Vichyssoise amb crostons Llom amb tomàquet amanit i olives negres Peça de fruita de temporada	E= 695,53Kcal Lípids= 23,65g Saturats= 6,13g HdC= 76,25g Sucres=22,71g Prot=33,28g Fibra= 17,58g
DI23	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.