

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Dl02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties saltades amb pastanaga Mandonguilles mixtes amb salseta Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures 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 Gall d'indi amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 716,22Kcal Lípids= 21,80g Saturats= 4,01g HdC= 91,16g Sucre= 22,71g Prot= 29,77g Fibra= 13,52g
Dl09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Estofat de vedella Iogurt natural Ubach	Arròs amb tomàquet Truita francesa 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 verduretes i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	E= 741,11Kcal Lípids= 31,18g Saturats= 7,02g HdC= 74,41g Sucre= 19,57g Prot= 32,45g Fibra= 11,85g
Dl16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall d'indi amb enciam Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita de patates amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb xips Gelatinat	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 Sucre=22,71g Prot=33,28g Fibra= 17,58g
Dl23	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.