

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

Dl02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties saltades amb pastanaga Mandonguilles vegetals amb salseta Peça de fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Truita sense ou, de farina de cigró, de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Lasanya vegetal (sense ou ni lactosa) Peça de fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre logurt de soja	Espaguetis amb alfàbrega Tofu adobat 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
Dl09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Llenties amb arròs logurt de soja	Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb enciam i pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Seità a l'allet amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta Truita, sense ou, de farina de cigró amb patates i enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs i sofregit Fajita de tofu marinat 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
Dl16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures Llenties estofades (sense carn) Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Seità adobat amb enciam Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita sense ou, de farina d'arròs, de patates amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	MENÚ Solidari i de FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb xips Gelat vegà	Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) Tofu amb llimona 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
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.