

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DI02</b></p> <p>Llenties saltades amb pastanaga</p> <p>Mandonguilles de peix amb salseta</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p><b>Dt03</b></p> <p>Arròs mariner</p> <p>Truita de carbassó amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                     | <p><b>Dc04</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Lasanya vegetal</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                  | <p><b>Dj05</b></p> <p>Amanida de patata</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural ecològic Boians</p> | <p><b>Dv06</b></p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                              | <p><b>Mitjana diària de nutrients</b></p> <p>E= 716,22Kcal<br/> Lípids= 21,80g<br/> Saturats= 4,01g<br/> HdC= 91,16g<br/> Sucre= 22,71g<br/> Prot= 29,77g<br/> Fibra= 13,52g</p> |
| <p><b>DI09</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de formatge amb enciam</p> <p>logurt natural Ubach</p>                          | <p><b>Dt10</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Calamars a la romana casolans al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p><b>Dc11</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Peix al forn amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>         | <p><b>Dj12</b></p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet i patates</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>          | <p><b>Dv13</b></p> <p>Cigrons amb espinacs i sofregit</p> <p>Fajita de tonyina amb verdures i enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p><b>Mitjana diària de nutrients</b></p> <p>E= 741,11Kcal<br/> Lípids= 31,18g<br/> Saturats= 7,02g<br/> HdC= 74,41g<br/> Sucre= 19,57g<br/> Prot= 32,45g<br/> Fibra= 11,85g</p> |
| <p><b>DI16</b></p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Llenties estofades (sense carn)</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                | <p><b>Dt17</b></p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Peix a la marinera</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>                                                    | <p><b>Dc18</b></p> <p>Empedrat de mongeta blanca</p> <p>Truita de patates amb enciam i cogombre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p> | <p><b>Dj19</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Peix arrebossat amb xips</p> <p>Gelat</p>                                      | <p><b>Dv20</b></p> <p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Truita francesa amb tomàquet amanit i olives negres</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>           | <p><b>Mitjana diària de nutrients</b></p> <p>E= 695,53Kcal<br/> Lípids= 23,65g<br/> Saturats= 6,13g<br/> HdC= 76,25g<br/> Sucre=22,71g<br/> Prot=33,28g<br/> Fibra= 17,58g</p>   |
| <p><b>DI23</b></p>                                                                                                                    | <p><b>Dt24</b></p>                                                                                                                                           | <p><b>Dc25</b></p>                                                                                                                     | <p><b>Dj26</b></p>                                                                                                                 | <p><b>Dv27</b></p>                                                                                                                                         | <p><b>Mitjana diària de nutrients</b></p>                                                                                                                                        |

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.