

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Llenties amb carbassó Peix amb enciam i olives Gelatina neutra	Crema de coliflor Vedella amb enciam logurt natural Ubach	Espirals amb oli i orenga Fajitas amb hummus amb enciam Plàtan	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot= 30,54g Fibra= 15,37g
dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes Pollastre amb enciam Plàtan	Arròs amb salsa de xampinyons Truita de carbassó amb enciam logurt natural	Crema de carbassó amb crostons Gall dindi amb enciam Plàtan	Pèsols amb patates i pernil Peix fresc amb enciam Gelatina neutra	Brou d'au amb fideus (brou api i col) Llom amb enciam logurt natural La Fageda	E= 738,31Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 5,66g HdC= 80,52g Sucres= 20,38g Prot= 30,10g Fibra= 12,73g
dl13	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam logurt natural	Macarrons amb oli i orenga Peix al forn amb enciam i olives Plàtan	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb enciam Gelatina neutra	Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam logurt natural Boisans	Arròs especiat Llenties amb carbassó Plàtan	E= 770,64Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres=21,77g , Prot=29,63g Fibra= 14,89g
dl20	dt21	dc22	dj23	dv24	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó amb crostons Llom amb enciam logurt natural Ubach	Arròs amb xampinyons Cigrons amb espinacs Plàtan	Col amb patata Pollastre a la farigola amb enciam Gelatina neutra	Mongetes amb carbassó Ous gratinats amb beixamel Plàtan	Sopa amb pistons (brou api i col) Peix fresc amb enciam logurt natural	E= 712,82Kcal Lípids= 24,21g Saturats= 5,41g HdC= 80,58g Sucres= 20,62g Prot=30,24g Fibra= 12,97g
dl27	dt28	dc29	dj30	dv31	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Llenties amb arròs Plàtan	Arròs amb carbassó Pollastre rostit amb enciam logurt natural	Pèsols amb patates Peix al forn amb all i oli gratinat amb enciam Gelatina neutra	MENÚ CASTAWEEN Espaguetis al pesto (sense fruits secs) Truita francesa amb enciam Plàtan amb xocolata	Crema de carbassa Llom amb enciam logurt natural	E= 770,52Kcal Lípids= 25,98g Saturats= 6,27g HdC= 79,69g Sucres= 21,36g Prot=30,66g Fibra= 14,37g

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