

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Llenties amb carbassó Tofu amb all i julivert amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Seità amb salsa logurt de soja	Espirals amb verdures i tomàquet Fajitas amb hummus amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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 a l'allet Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons (sense llet ni derivats) Truita de farina de cigró de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Cigrons amb cus cus amb curri Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates (sense pernil) Seità adobat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb fideus Tofu amb salsa de soja amb enciam i remolatxa logurt de soja	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
Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de carbassa (sense llet ni derivats) Tofu amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de farina d'arròs de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Croquetes veganes amb enciam i blat de moro logurt de soja	Arròs amb tomàquet Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	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 Croquetes veganes amb tomàquet amanit logurt de soja	Arròs amb pastanaga i pèsols (sense pernil) Cigrons caldosos Peça de fruita de temporada	Col amb patata Tofu marinat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verdures Truita de farina d'arròs amb enciam Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Llenties saltades amb carbassó Peça de fruita de temporada	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
Verdura tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Tofu amb llimona amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Pèsols estofats amb patata Seità a l'allet amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	MENÚ CASTAWEEN Espaguetis amb alfàbrega Truita de farina de cigró de moniato amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	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