

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / Sense carn

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Llenties amb carbassó Peix amb all i julivert amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Truita de formatge amb enciam logurt natural Ubach	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 Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Cigrons amb cuscús amb curri Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates (sense pernil) Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb fideus Truita francesa amb enciam i remolatxa 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
Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de carbassa Peix al forn amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Varetes de lluç amb enciam i blat de moro logurt natural Boisans	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 de bacallà amb tomàquet amanit logurt natural Ubach	Arròs amb pastanaga i pèsols (sense pernil) Cigrons caldosos Peça de fruita de temporada	Col amb patata Peix al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verdures Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Peix fresc amb enciam i olives negres 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 MENÚ CASTAWEEN	dv31	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Pèsols estofats amb patata Peix al forn amb all i oli gratinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Espaguetis al pesto Truita de moniato amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	Crema de carbassa Crestes de tonyina 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