

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
dl08 Arròs amb carbassó Croquetes de bacallà amb enciam i olives  logurt natural 	dt09 Crema de carbassó amb crostons  Pollastre rostit amb patates panaderes Plàtan	dc10 Pasta amb oli i orenga  Truita de carbassó amb enciam  Gelatina neutra	dj11 Festiu	dv12 Llenties amb espinacs Llom amb enciam logurt natural 	Mitjana diària de nutrients E= 745,43Kcal Lípids= 27,74g Saturats= 6,50g HdC= 84,00g Sucres= 20,10g Prot= 20,10g Fibra= 13,71g
dl15 Arròs amb carbassó Truita de patates amb enciam  Gelatina neutra	dt16 Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb enciam Plàtan	dc17 Crema de coliflor Gall d'indi amb enciam logurt natural 	dj18 Bròquil amb patates Llom amb enciam Plàtan	dv19 Pasta amb oli i orenga  Peix al forn amb enciam  logurt natural Ubach 	Mitjana diària de nutrients E= 728,48Kcal Lípids= 24,94g Saturats= 5,37g HdC= 83,53g Sucres=20,74g , Prot=30,23g Fibra= 15,74g
dl22 Patates amb espinacs Llom amb enciam Plàtan	dt23 Mongetes blanques amb carbassó Aletes de pollastre amb enciam Gelatina neutra	dc24 Crema de carbassó Gall d'indi amb enciam logurt natural 	dj25 Macarrons amb oli i orenga  Truita de formatge amb enciam i olives  Plàtan	dv26 Arròs amb xampinyons Peix fresc amb enciam  logurt natural ecològic Boisans 	Mitjana diària de nutrients E= 774,55Kcal Lípids= 26,99g Saturats= 5,80g HdC= 83,65g Sucres= 22,87g Prot=39,66g Fibra= 15,88g
dl29 Arròs amb carbassó Truita francesa amb enciam  Plàtan	dt30 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons logurt natural 	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients E= 722,85Kcal Lípids= 27,05g Saturats= 6,64g HdC= 73,30g Sucres= 20,42g Prot=27,66g Fibra= 13,97g

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