

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
dl08 Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) Tofu adobat amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dc10 Fideuà de verdures Truita de farina de cigró (sense ou) de carbassó amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	dj11 Festiu	dv12 Amanida de lleties Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	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 saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Truita de farina de cigró (sense ou) de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt16 Cigrons amb verdures Croquetes veganes amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc17 Crema de verdures Tofu amb llimona amb enciam Peça de fruita de temporada	dj18 Mongeta tendra amb patates Lasanya vegetal (sense ou ni llet ni derivats) Peça de fruita de temporada	dv19 Amanida de pasta Seitè a l'allet amb cogombre amanit logurt de soja	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 Verdura tricolor Mandonguilles veganes amb salseta Peça de fruita de temporada	dt23 Mongetes blanques estofades (sense carn) Seitè amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc24 Crema de carbassó Cigrons amb cuscús amb curri Peça de fruita de temporada	dj25 Macarrons amb tomàquet i orenga Truita de farina de cigró (sense ou) amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv26 Arròs a la cassola Tofu marinat amb enciam i remolatxa logurt de soja	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 verdures Truita de farina de cigró (sense ou) amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt30 Bròquil amb patates Croquetes veganes amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	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