

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl03 Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam logurt natural Ubach i	dt04 Arròs amb carbassó Truita de formatge amb enciam i Plàtan	dc05 Macarrons amb oli i orenga i Mongetes amb espinacs Gelatina neutra	dj06 Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam logurt natural i	dv07 Cigrons amb carbassó Peix fresc amb enciam i olives i Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 701,11Kcal Lípids= 22,63g Saturats= 4,44g HdC= 74,68g Sucre= 20,49g Prot= 32,24g Fibra= 13,70g
dl10 Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam Plàtan	dt11 Crema de carbassó amb crostons i Llom amb enciam logurt natural i	dc12 Llenties amb espinacs Truita de patates amb enciam i Gelatina neutra	dj13 MENÚ REGIONAL Madrid Sopa de pasta (brou api i col) i Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam i Plàtan	dv14 Arròs amb xampinyons Gall dindi amb enciam logurt natural ecològic Boisans i	Mitjana diària de nutrients E= 722,93Kcal Lípids= 27,19g Saturats= 6,38g HdC= 60,04g Sucre= 20,26g Prot= 33,39g Fibra= 13,56g
dl17 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Plàtan	dt18 Pèsols amb patates i pernil Pollastre rostit amb enciam logurt natural i	dc19 Arròs amb xampinyons Truita francesa amb enciam i Gelatina neutra	dj20 Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burguer mixta amb panet i patates i logurt natural Ubach i	dv21 Espaguetis a la carbonara i Peix al forn amb enciam i Plàtan	Mitjana diària de nutrients E= 751,96Kcal Lípids= 26,98g Saturats= 4,95g HdC= 79,71g Sucre=20,99g , Prot=33,78g Fibra= 13,16g
dl24 Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam i logurt natural i	dt25 Sopa amb pasta (brou api i col) i Cigrons amb espinacs Plàtan	dc26 Coliflor gratinada i Vedella amb enciam Gelatina neutra	dj27 Mongetes amb carbassó Peix fresc amb enciam i olives i Plàtan	dv28 Patates amb carxofes Aletes de pollastre amb enciam logurt natural La Fageda i	Mitjana diària de nutrients E= 709,35Kcal Lípids= 23,56g Saturats= 5,66g HdC= 69,91g Sucre= 20,81g Prot=34,54g Fibra= 11,59g

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