

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca

dl03 Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam logurt de soja Peça de fruita de temporada	dt04 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja Truita francesa cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc05 Macarrons integrals amb tomàquet (sense formatge ratllat) Mongetes amb verdures Peça de fruita de temporada	dj06 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv07 Cigrans estofats amb carbassa Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	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 Mongeta tendra amb patata Lasanya vegetal (sense llet ni derivats) Peça de fruita de temporada	dt11 Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Llom amb all i julivert i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc12 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj13 MENÚ REGIONAL Madrid “Cocido madrileño” (sense vedella) Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dv14 Arròs a la cassola Estofat de gall dindi logurt de soja Peça de fruita de temporada	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 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dt18 Pèsols amb patates i pernil Pollastre rostit amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dc19 Arròs amb verdures Ous amb tomàquet i enciam i remolatxa (sense formatge) Peça de fruita de temporada	dj20 Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burger mixta amb panet i patates (sense formatge) logurt de soja Peça de fruita de temporada	dv21 Espaguetis amb oli i orenga Peix al forn amb llimona i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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 integral amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt25 Sopa de peix amb pasta Cigrans saltats amb verdures i salsa de soja Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor amb patata Gall dindi amb enciam Peça de fruita de temporada	dj27 Mongetes estofades amb pastanaga Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv28 Patates estofades Aletes de pollastre amb tomàquet amanit logurt de soja Peça de fruita de temporada	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