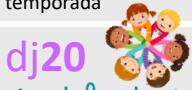


MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl03 Bròquil amb patates Fricandó de vedella  logurt natural Ubach 	dt04 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja  Truita de formatge amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	dc05 Macarrons integrals amb tomàquet i 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 Cigrons 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 Sucres= 20,49g Prot= 32,24g Fibra= 13,70g
dl10 Mongeta tendra amb patata Lasanya vegetal  Peça de fruita de temporada	dt11 Crema de porros amb crostons  Pollastre amb 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 porc)  Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam i cogombre  Peça de fruita de temporada	dv14 Arròs a la cassola Estofat de gall dindi logurt natural ecològic Boians 	Mitjana diària de nutrients E= 722,93Kcal Lípids= 27,19g Saturats= 6,38g HdC= 60,04g Sucres= 20,26g Prot= 33,39g Fibra= 13,56g
dl17 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dt18 Pèsols amb patates Pollastre rostit amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	dc19 Arròs amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa  Peça de fruita de temporada	dj20  Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burguer d'au amb panet i patates  logurt natural Ubach 	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 Sucres=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  Cigrons saltats amb verdures i salsa de soja  Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor gratinada  Vedella a la jardineria 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 natural La Fageda 	Mitjana diària de nutrients E= 709,35Kcal Lípids= 23,56g Saturats= 5,66g HdC= 69,91g Sucres= 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