

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl03 Bròquil amb patates Croquetes veganes amb tomàquet amanit logurt de soja Peça de fruita de temporada	dt04 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja Truita (sense ou) amb farina de cigró amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc05 Macarrons integrals amb tomàquet Mongetes amb verdures Peça de fruita de temporada	dj06 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv07 Cigrons estofats amb carbassa Seità a l'allet 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 ou ni llet) Peça de fruita de temporada	dt11 Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Tofu amb all i julivert i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc12 Llenties estofades amb verdures Truita (sense ou) de farina d'arròs de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj13 MENÚ REGIONAL Madrid Sopa vegetal amb pasta Croquetes veganes amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dv14 Arròs a la cassola Cigrons amb carbassó 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 Tofu arrebossat amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dc19 Arròs amb verdures Truita (sense ou) de farina de cigró amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dj20 Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burger vegetal amb panet i patates logurt de soja	dv21 Espaguetis amb oli i orenga Seità amb 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 (sense ou) de farina de cigró de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt25 Sopa de vegetal amb pasta Cigrons saltats amb verdures i salsa de soja Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor amb patata Tofu marinat amb enciam Peça de fruita de temporada	dj27 Mongetes estofades amb pastanaga Seità amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv28 Patates estofades Croquetes veganes amb tomàquet amanit logurt de soja	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