

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

Ovolactovegetarià

dl01 Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt02 Espirals integrals amb tomàquet Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	dc03 Mongeta tendra amb patata Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dj04 Arròs a la cassola Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv05 Crema de pastanaga i moniato Cigrons amb cuscus logurt natural La Fageda	Mitjana diària de nutrients E= 726,23Kcal Lípids= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
dl08 Festiu	dt09 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	dc10 Cigrons caldosos amb espinacs Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj11 Macarrons integrals al pesto Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dv12 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 745,46Kcal Lípids= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
dl15 Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt16 Verdura tricolor Hamburguesa vegetal amb enciam logurt natural Ubach	dc17 Arròs integral amb verdures Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj18 MENÚ nadal Sopa vegetal amb galets Croquetes vegetals amb enciam Raïm	dv19 Pèsols amb patates (sense pernil) Truita francesa amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 695,79cal Lípids= 24,51g Saturats= 5,25g HdC= 76,62g Sucres=22,69g , Prot=32,88g Fibra= 14,09g
dl22	dt23	dc24	dj25	dv26	Mitjana diària de nutrients

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