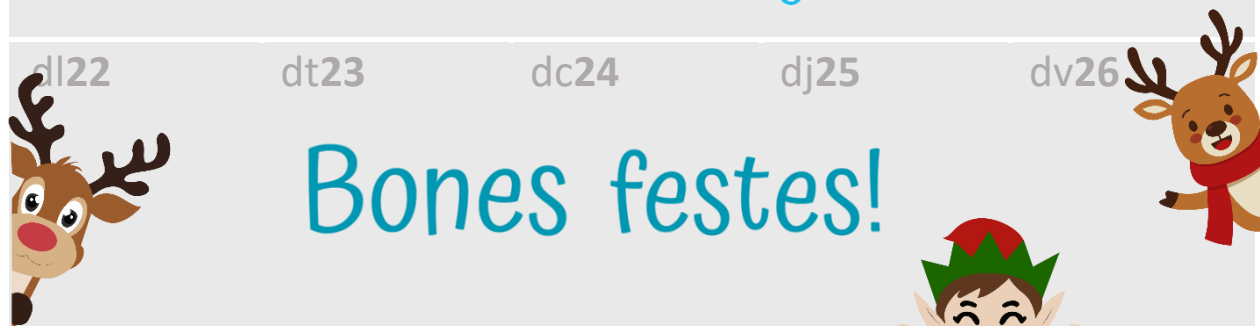


MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassó Truita de patates amb enciam Plàtan	Espirals blancs amb oli i orenga Mongetes amb espinacs Gelatina neutra	Bròquil amb patata Llom amb enciam logurt natural	Arròs amb xampinyons Peix amb enciam Plàtan	Crema de carbassó Pollastre al forn amb xampinyons logurt natural La Fageda	E= 726,23Kcal Lípids= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
dl08 Festiu	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
	Crema de coliflor Pollastre amb enciam logurt natural	Cigrons caldosos amb espinacs Truita francesa amb enciam Plàtan	Macarrons blancs al pesto (sense fruits secs) Llenties amb carbassó Gelatina neutra	Arròs amb xampinyons Peix fresc amb enciam i olives Plàtan	E= 745,46Kcal Lípids= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
dl15	dt16	dc17	dj18 MENÚ nadal	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pollastre amb enciam Plàtan	Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam logurt natural Ubach	Arròs blanc amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Plàtan	Sopa de Nadal amb galets (brou api i col) Pollastre amb enciam logurt natural	Pèsols amb patates i pernil Peix amb enciam Gelatina neutra	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
 Bones festes!					

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