

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb carbassó Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Espirals integrals amb tomàquet Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga i moniato Pollastre al forn amb xampinyons Iogurt 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 verdures amb crostons Pollastre amb enciam Peça de fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Pollastre amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Macarrons integrals al pesto (sense fruits secs) Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	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 MENU nadal	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor Estofat de vedella Iogurt natural Ubach	Arròs integral amb verdures Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit Raïm	Pèsols amb patates i pernil Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	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

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

