

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca

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 logurt de soja 	E= 726,23Kcal Lípids= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
Festiu 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 amb alfàbrega  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	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal   Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor Gall dindi amb enciam  logurt de soja 	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	 Sopa d'au de Nadal amb galets   Pollastre rostit amb prunes, orellanes Raïm	Pèsols amb patates i pernil Peix 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	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