

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb carbassó	Espirals integrals amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Arròs a la cassola	Crema de pastanaga i moniato	E= 726,23Kcal Lípids= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
Truita de patates amb cogombre amanit	Mongetes estofades	Gall dindi amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga	Pollastre al forn amb xampinyons	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural La Fageda	
dl08	dt09	dc10	dj11	dv12	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Crema de verdures amb crostons	Cigrons caldosos amb espinacs	Macarrons integrals al pesto	Arròs amb tomàquet	E= 745,46Kcal Lípids= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
	Canelons de tonyina gratinats	Truita de moniato amb tomàquet amanit	Llenties estofades	Peix fresc amb enciam i olives	
	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
dl15	dt16	dc17	dj18	dv19	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó	Verdura tricolor	Arròs integral amb verdures	MENÚ nadal Sopa d'au de Nadal amb galets	Pèsols amb patates i pernil	E= 695,79cal Lípids= 24,51g Saturats= 5,25g HdC= 76,62g Sucres= 22,69g Prot= 32,88g Fibra= 14,09g
Pasta a la bolonyesa vegetal	Estofat de vedella	Truita de formatge amb enciam i olives	Pollastre rostit amb prunes, orellanes	Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa	
Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach	Peça de fruita de temporada	Raïm	Peça de fruita de temporada	
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