

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl01	dt02	dc03	dj04	dv05	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb carbassó Truita de farina d'arròs (sense ou) 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 Croquetes veganes amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Tofu marinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga i moniato Cigrons amb cuscús 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 Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Cigrons caldosos amb espinacs Truita de farina d'arròs (sense ou) de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Macarrons integrals amb alfàbrega Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Seitè a l'allet 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 Hamburguesa vegetal amb enciam logurt de soja	Arròs integral amb verdures Truita de farina de cigró (sense ou) amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	MENÚ nadal Sopa vegetal amb galets Croquetes veganes amb enciam Raïm	Pèsols amb patates (sense pernil) Tofu marinat 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