

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / Sense carn

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



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

