

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
			Macarrons amb tomàquet i orenga Croquetes veganes amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita de farina d'arròs (sense ou) amb patates amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	E= 772,69Kcal Lípids= 27,68g Saturats= 5,38g HdC= 86,50g Sucres= 21,47g Prot= 32,93g Fibra= 14,88g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Sopa vegetal amb pasta Tofu adobat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata (sense carn) Seità a l'allet amb enciam Iogurt de soja	Arròs amb carbassa, carbassó i salsa de soja Mongetes amb tomàquet Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Truita (sense ou) de farina d'arròs d'espínacs amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 775,41Kcal Lípids= 28,16g Saturats= 6,36g HdC= 82,04g Sucres= 21,13g Prot= 31,21g Fibra= 12,56g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Lasanya vegetal (sense ou ni formatge) amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de farina de crigró (sense ou) amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Menú Astúries Fabada (sense carn) Croquetes veganes amb cogombre amanit Poma al forn	Fideus a la cassola Seità amb salsa Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Iogurt de soja	E= 739,55Kcal Lípids= 25,07g Saturats= 6,07g HdC= 80,03g Sucres=21,31g , Prot=30,13g Fibra= 14,77g
dl26	dt27	dc28	dj29	dv30	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patata Truita (sense ou) de farina de cigrò amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs amb pastanaga i pèsols Cigrons amb verdurettes i salsa de soja Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pasta Seità saltat amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Tofu marinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dia de la Pau Crema de verdures Pizza de bolonyesa vegetal (sense formatge) (farcida casolana) amb enciam i col llombarda Iogurt de soja	E= 782,21Kcal Lípids= 26,60g Saturats= 5,97g HdC= 87,34g Sucres=21,82g , Prot=30,76g Fibra= 13,49g

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