

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
			Macarrons amb oli i orenga Croquetes de pollastre amb olives logurt natural 	Cigrons amb carbassó Truita de patates amb enciam Plàtan	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 (brou api i col) Peix al forn amb enciam Plàtan	Trinxat de col i patata Gall dindi amb enciam logurt natural La Fageda 	Arròs amb carbassó Mongetes amb espinacs Plàtan	Crema de coliflor Daus de pollastre amb farigola amb enciam Gelatina neutra	Llenties amb carbassó Truita d'espínacs amb enciam logurt natural 	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 carbassó Gall dindi amb enciam logurt natural 	Arròs blanc amb xampinyons Truita de formatge amb enciam Plàtan	Menú Astúries Mongetes blanques amb espinacs Carn arrebossada casolana amb salsa de formatge i enciam Gelatina neutra	Pasta amb oli i orenga Peix fresc amb enciam Plàtan	Patates amb bledes Pollastre al forn amb enciam logurt natural Ubach 	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
Bròquil amb patates Ous gratinats amb beixamel, enciam i olives Plàtan	Arròs amb pèsols i pernil Cigrons amb bledes logurt natural 	Brou d'au amb pasta (brou api i col) Pollastre al forn amb xampinyons Plàtan	Mongetes amb espinacs Peix fresc amb enciam logurt natural 	Dia de la Pau Crema de coliflor Pizza (sense tomàquet) amb enciam Gelatina neutra	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