

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb espinacs Truita de carbassó amb enciam i olives Plàtan	Crema de coliflor amb crostons Llom amb enciam logurt natural	Espaguetis blancs al pesto Mongetes amb bledes Gelatina neutra	Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam logurt natural	Arròs amb carbassó Peix al forn amb enciam Plàtan	E= 729,95Kcal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot= 31,61g Fibra= 12,85g
dl09	dt10	dc11	dj12 DIJOURS GRAS I CARNES TOLTES	dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Gall dindi amb enciam logurt natural	Brou amb pistons (brou api i col) Aletes de pollastre amb enciam Plàtan	Cigrons amb espinacs Peix fresc amb enciam Gelatina neutra	Arròs amb carbassó Truita de patates amb enciam logurt natural	Bròquil amb patata Gall dindi amb enciam Plàtan	E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres= 21,74g Prot= 29,44g Fibra= 11,06g
dl16 Festiu	dt17	dc18	dj19	dv20	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb carxofes Llenties amb espinacs Gelatina neutra	Bròquil amb patates Truita francesa amb enciam i olives logurt natural	Escudella (brou api i col) (fideus i cigrons) Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam Plàtan	Crema de carbassó Fajitas de pollastre amb enciam logurt natural	E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres=20,77g , Prot=31,55g Fibra= 11,42g
dl23	dt24	dc25	dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes Hamburguesa mixta amb enciam logurt natural	Arròs amb xampinyons Mongetes amb espinacs Plàtan	Crema de carbassó amb crostons Pollastre al forn amb enciam logurt natural Ubach	Macarrons blancs amb oli i orenga Peix fresc amb enciam Plàtan	Pèsols amb patates i pernil Truita francesa amb enciam i olives negres Gelatina neutra	E= 724,14Kcal Lípids= 29,41g Saturats= 4,66g HdC= 84,95g Sucres=19,58g , Prot=28,67g Fibra= 10,36g

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