

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs					Mitjana diària de nutrients
dl02 Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt03 Crema de porros amb crostons Llom amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc04 Espaguetis integrals al pesto (sense fruits secs) Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	dj05 Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural Boisans 	dv06 Arròs amb verdures Peix al forn amb llimona i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	E= 729,95Kcal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot= 31,61g Fibra= 12,85g
dl09 Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt10 Brou de peix amb pistons Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc11 Cigrons amb verdures Peix fresc amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dj12 DIJOURS GRAS I CARNESTOLTES Arròs amb tomàquet Truita de patates amb bastonets de pastanaga Flam 	dv13 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres= 21,74g Prot= 29,44g Fibra= 11,06g
dl16 Festiu	dt17 Arròs amb carxofes Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	dc18 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj19 Escudella (fideus i cigrons) Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv20 Crema de pastanaga Fajitas de pollastre amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres=20,77g , Prot=31,55g Fibra= 11,42g
dl23 Patates amb bledes a l'allet Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt24 Arròs saltat amb verduretes i salsa de soja Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	dc25 Crema de verdures amb crostons Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga logurt natural Ubach 	dj26 Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Peix fresc amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dv27 Pèsols amb patates i pernil Truita de calçots amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	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