

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					Mitjana diària de nutrients
<b>dl02</b> Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dt03</b> Crema de porros amb crostons Pollastre amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dc04</b> Espaguetis integrals al pesto Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	<b>dj05</b> Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de mostassa Iogurt natural Boisans	<b>dv06</b> 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
<b>dl09</b> Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	<b>dt10</b> Brou de peix amb pistons Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Cigrons amb verdures Peix fresc amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> DIJOURS GRAS I CARNESTOLTES Arròs amb tomàquet Truita de patates amb bastonets de pastanaga Flam	<b>dv13</b> 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
<b>dl16</b> Festiu	<b>dt17</b> Arròs amb carxofes Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dj19</b> Escudella d'au (fideus i cigrons) Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv20</b> 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
<b>dl23</b> Patates amb bledes a l'allet Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Arròs saltat amb verduretes i salsa de soja Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	<b>dc25</b> Crema de verdures amb crostons Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach	<b>dj26</b> Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Peix fresc amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> Pèsols amb patates 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