

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita de farina d'arròs (sense ou) de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) Croquetes veganes amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Espaguetis integrals amb alfàbrega Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Seità amb amanida logurt de soja	Arròs amb verdures Tofu 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	dt10	dc11	dj12 DIJOURS GRAS I CARNESTOLTES	dv13	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Seità amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró (sense ou) de patates amb bastonets de pastanaga logurt de soja	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs 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	dc18	dj19	dv20	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb carxofes Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor amb patata Truita de farina de cigró (sense ou) amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal (fideus i cigrons) Croquetes veganes amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Fajitas de tofu adobat 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	dt24	dc25	dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes a l'allet Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs saltat amb verduretes i salsa de soja Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Tofu marinat amb bastonets de pastanaga logurt de soja	Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Seità a l'allet amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita de farina d'arròs (sense ou) 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