

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn					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 Croquetes de bacallà amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc04 Espaguetis integrals al pesto Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	dj05 Bròquil amb patates Truita francesa amb amanida Iogurt 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 Hamburguesa vegetal 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 Varettes de peix amb enciam 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 Sopa vegetal (fideus i cigrons) Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv20 Crema de pastanaga Fajitas de tonyina 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 de peix 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 Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach	dj26 Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Peix fresc amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dv27 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