

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Truita francesa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa Tofu a l'allet amb xampinyons logurt natural La Fageda	Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Trinxat de col i patata (sense carn) Hamburguesa vegetal amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Brou vegetal amb pasta Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 819 Kcal Lípids= 30,08g Saturats= 5,20g HdC= 74,7g Sucres= 21,74g Prot= 31,8g Fibra= 13,3g
dl09	dt10	dc11	dj12	dv13	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Truita francesa amb enciam logurt natural Ubach	Crema de carbassó Lasanya vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Fideus a la cassola sense carn Seità amb pèsols i patates Peça de fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb pastanaga i pèsols Llenties estofades Peça de fruita de temporada	E= 836Kcal Lípids= 32,8g Saturats= 7,4g HdC= 72,3g Sucres= 20,12g Prot= 29,6g Fibra= 11,6g
dl16	dt17	dc18	dj19	dv20	Mitjana diària de nutrients
Pèsols amb patates Ous remenats amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal amb enciam Peça de fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	Festa major tresmes Amanida de pasta Truita de formatge amb xips Gelat	Mongeta tendra amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 799 Kcal Lípids= 25,0g Saturats= 5,9g HdC= 79,6g Sucres=22,32g , Prot= 31,8g Fibra= 11,9g
dl23	dt24	dc25	dj26	dv27	Mitjana diària de nutrients
Pasta integral amb tomàquet i orenga Croquetes vegetals amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de calçots amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam logurt natural ecològic Boians	Arròs amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Trio de verdures amb patates Truita francesa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 813Kcal Lípids= 32,5g Saturats= 4,8g HdC= 84,0g Sucres=19,89g , Prot=28,9g Fibra= 10,9g

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