

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

dl02 Llenties estofades Llom amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt03 Crema de carbassa Pollastre a l'allet amb xampinyons Iogurt natural La Fageda 	dc04 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	dj05 Trinxat de la Cerdanya Peix al forn amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dv06 Brou d'au amb pasta Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 819 Kcal Lípids= 30,08g Saturats= 5,20g HdC= 74,7g Sucres= 21,74g Prot= 31,8g Fibra= 13,3g
dl09 Bròquil amb patates Fricandó de vedella Iogurt natural Ubach 	dt10 Crema de carbassó Lasanya vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc11 Fideus a la cassola Calamars estofats amb pèsols i patates Peça de fruita de temporada	dj12 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv13 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Pollastre rostit amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 836Kcal Lípids= 32,8g Saturats= 7,4g HdC= 72,3g Sucres= 20,12g Prot= 29,6g Fibra= 11,6g
dl16 Pèsols amb pernil i patates Ous remenats amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de verdures amb crostons Gall dindi amb salsa Peça de fruita de temporada	dc18 Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	dj19 Festa major tresmes Amanida de pasta Botifarra amb xips Gelat	dv20 Mongeta tendra amb patates Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 799 Kcal Lípids= 25,0g Saturats= 5,9g HdC= 79,6g Sucres=22,32g , Prot= 31,8g Fibra= 11,9g
dl23 Pasta integral amb tomàquet i orenga Peix amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dt24 Mongetes estofades Truita de calçots amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc25 Crema de pastanaga Vedella a la jardinera Iogurt natural ecològic Boisans 	dj26 Arròs mariner Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dv27 Trio de verdures amb patates Pollastre al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients 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