

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense ou

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 Gall dindi 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 (sense ou) 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 Gall dindi 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 Pollastre 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  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 Pollastre 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