

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

					Mitjana diària de nutrients
<b>dl02</b> Lenties estofades Gall dindi amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dt03</b> Crema de carbassa Pollastre a l'allet amb xampinyons Iogurt natural La Fageda	<b>dc04</b> Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj05</b> Trinxat de col i patata (sense porc) Peix al forn amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	<b>dv06</b> Brou d'au 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
<b>dl09</b> Bròquil amb patates Fricandó de vedella Iogurt natural Ubach	<b>dt10</b> Crema de carbassó Lasanya vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Fideus a la cassola sense porc Calamars estofats amb pèsols i patates Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> Lenties estofades amb verdures Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dv13</b> Arròs amb pastanaga i pèsols Pollastre rostit amb tomàquet amanit 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
<b>dl16</b> Pèsols amb patates Ous remenats amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dt17</b> Crema de verdures amb crostons Gall dindi amb salsa Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	<b>dj19</b> Festa major tresmes Amanida de pasta Botifarra d'au amb xips Gelat	<b>dv20</b> Mongeta tendra amb patates Peix fresc amb cogombre amanit 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
<b>dl23</b> Pasta integral amb tomàquet i orenga Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Mongetes estofades Truita de calçots amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dc25</b> Crema de pastanaga Vedella a la jardinera Iogurt natural ecològic Boisans	<b>dj26</b> Arròs mariner Lenties estofades Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> Trio de verdures amb patates Pollastre al forn 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