

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl02 Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	dt03 Crema de carbassa Tofu a l'allet amb xampinyons  logurt de soja 	dc04 Arròs integral amb tomàquet Truita (sense ou) de farina de cigró amb enciam i pastanaga  Peça de fruita de temporada	dj05 Trinxat de col i patata (sense carn) Seità amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	dv06 Brou vegetal 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 Tofu marinat amb enciam  logurt de soja 	dt10 Crema de carbassó Lasanya vegetal (sense ou ni lactosa) amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	dc11 Fideus a la cassola sense carn  Seità amb pèsols i patates  Peça de fruita de temporada	dj12 Llenties estofades amb verdures Truita (sense ou) de farina de cigró de patates amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	dv13 Arròs amb pastanaga i pèsols Llenties estofades 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 patates Truita (sense ou) de farina de cigró amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de verdures amb crostons  Hamburguesa vegetal amb enciam  Peça de fruita de temporada	dc18 Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	dj19 Festa major tresmes Amanida de pasta  Seità amb xips  Gelat dv20 Mongeta tendra amb patates Llenties amb arròs 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  Croquetes veganes amb enciam i remolatxa  Peça de fruita de temporada	dt24 Mongetes estofades Truita (sense ou) de farina de cigró de calçots amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	dc25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam  logurt de soja 	dj26 Arròs amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dv27 Trio de verdures amb patates Tofu adobat 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