

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà					Mitjana diària de nutrients
<b>dl06</b> <b>Festiu</b> Espirals integrals amb tomàquet 🌱 Croquetes veganes amb olives i blat de moro 🌱 🌿 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dt07</b> Espirals integrals amb tomàquet 🌱 Croquetes veganes amb olives i blat de moro 🌱 🌿 🍷 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dc08</b> Llenties estofades Truita de farina d'arròs (sense ou) de carbassó amb cogombre amanit 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dj09</b> Mongeta tendra amb patata Tofu adobat amb enciam i tomàquet 🍷 🌿 Peça de fruita de temporada	<b>dv10</b> Arròs integral amb verdures Cigrons estofats Peça de fruita de temporada	E = 710 Kcal Lípids = 22,2g Saturats = 4,0g HdC = 94,6g Sucres = 22,12g Prot = 32,5g Fibra = 18,5g
<b>dl13</b> Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) 🌱 Pasta integral a la bolonyesa vegetal 🌱 🌿 Peça de fruita de temporada	<b>dt14</b> Arròs a la cassola Truita de farina de cigró (sense ou) amb bastonets de pastanaga 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dc15</b> Cigrons estofats Seità a l'allet amb tomàquet amanit 🌱 🌿 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dj16</b> Trio de verdures amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam 🌱 🍷 🌿 Peça de fruita de temporada	<b>dv17</b> Sopa vegetal amb pasta 🌱 🌿 Tofu amb llimona amb enciam i remolatxa 🍷 🌿 logurt de soja 🌱	E = 739Kcal Lípids = 24,5g Saturats = 6,0g HdC = 75,0g Sucres = 21,96g Prot = 30,2g Fibra = 13,0g
<b>dl20</b> Arròs integral amb verdures i tomàquet Llenties estofades Peça de fruita de temporada	<b>dt21</b> Crema de carbassó Tofu marinat amb patates panaderes 🌱 Peça de fruita de temporada	<b>dc22</b> Mongetes estofades amb pastanaga Truita de farina d'arròs (sense ou) de patates amb enciam i olives 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dj23</b> <b>Menú Sant Jordi</b> Sopa vegetal amb pasta 🌱 🌿 Croquetes veganes amb enciam i tomàquet 🌱 🍷 🌿 🍷 logurt de soja 🌱	<b>dv24</b> Bròquil amb patates Cigrons saltats amb cuscús i curri 🌱 Peça de fruita de temporada	E = 727 Kcal Lípids = 20,6g Saturats = 4,6g HdC = 75,2g Sucres = 21,45g Prot = 35,6g Fibra = 13,0g
<b>dl27</b> Macarrons integrals amb tomàquet 🌱 Truita de farina de cigró (sense ou) amb tomàquet i olives negres 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dt28</b> Crema de verdures Fajitas d'humus amb enciam i blat de moro 🌱 🍷 Peça de fruita de temporada	<b>dc29</b> Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja 🌱 🌿 Cigrons estofats amb espinacs Peça de fruita de temporada	<b>dj30</b> Pèsols amb patates Seità amb bastonets de pastanaga 🍷 🌿 🌱 Peça de fruita de temporada	<b>dv01</b>	E = 685 Kcal Lípids = 21,4g Saturats = 4,4g HdC = 91,4g Sucres = 19,4g Prot = 32,6g Fibra = 16,5g

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