

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa					Mitjana diària de nutrients
<b>dl06</b> <b>Festiu</b> Espirals blancs amb oli i orenga 🍷 Bunyols de bacallà amb olives 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 logurt natural 📄	<b>dt07</b> Espirals blancs amb oli i orenga 🍷 Bunyols de bacallà amb olives 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 logurt natural 📄	<b>dc08</b> Llenties amb espinacs Truita de carbassó amb enciam 🍷 Plàtan	<b>dj09</b> Bròquil amb patata Pollastre al forn amb enciam Gelatina neutra	<b>dv10</b> Arròs blanc amb carbassó Cigrons amb bledes Plàtan	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 carbassó amb crostons 🍷 Pollastre amb enciam Plàtan	<b>dt14</b> Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb enciam 🍷📄 logurt natural 📄	<b>dc15</b> Cigrons amb espinacs Peix fresc amb enciam 🍷 Gelatina neutra	<b>dj16</b> Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam Plàtan	<b>dv17</b> Sopa amb pasta (brou api i col) 🍷📄 Aletes de pollastre amb enciam logurt natural ecològic Boisans 📄	E = 739Kcal Lípids = 24,5g Saturats = 6,0g HdC = 75,0g Sucres = 21,96g Prot = 30,2g Fibra = 13,0g
<b>dl20</b> Arròs amb xampinyons Llenties amb espinacs Gelatina neutra	<b>dt21</b> Crema de carbassó Peix amb patates panaderes 🍷 logurt natural 📄	<b>dc22</b> Mongetes amb bledes Truita de patates amb enciam i olives 🍷 Plàtan	<b>dj23</b> <b>Menú Sant Jordi</b> Sopa amb pasta (brou api i col) 🍷📄 Pollastre arrebossat amb enciam logurt natural La Fageda 📄	<b>dv24</b> Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam Plàtan	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 blancs amb oli i orenga 🍷 Remenat d'ou amb pernil amb enciam i olives 🍷 logurt natural 📄	<b>dt28</b> Crema de coliflor Fajitas de pollastre amb enciam 🍷 Plàtan	<b>dc29</b> Arròs amb carbassó Cigrons estofats amb espinacs Gelatina neutra	<b>dj30</b> Pèsols amb patates Peix fresc amb enciam 🍷 Plàtan	<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