

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs					Mitjana diària de nutrients
dl06 Festiu Pasta integral amb tomàquet Lluç arrebossat amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt07 Pasta integral amb tomàquet Lluç arrebossat amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc08 Llenties estofades Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj09 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	dv10 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
dl13 Crema de porros amb crostons Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt14 Arròs a la cassola Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc15 Cigrons estofats Peix fresc al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj16 Trio de verdures amb patates Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	dv17 Sopa de peix amb pasta Aletes de pollastre amb enciam i remolatxa Iogurt natural ecològic Boisans 	E = 739Kcal Lípids = 24,5g Saturats = 6,0g HdC = 75,0g Sucres = 21,96g Prot = 30,2g Fibra = 13,0g
dl20 Arròs integral amb verdures i tomàquet Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dt21 Crema de carbassó Peix a la marinera amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dc22 Mongetes estofades amb pastanaga Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj23 Menú Sant Jordi Sopa amb pasta Llibres de llom casolans amb enciam i tomàquet Iogurt natural La Fageda amb sirope de maduixa 	dv24 Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa de poma i cogombre amanit 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
dl27 Macarrons integrals amb tomàquet, gratinats Remenat d'ou amb pernil amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dt28 Crema de verdures Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc29 Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Cigrons estofats amb espinacs Peça de fruita de temporada	dj30 Pèsols amb patates Peix fresc al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv01	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