

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense peix

dl06	dt07	dc08	dj09	dv10	Mitjana diària de nutrients
Festiu Pasta integral amb tomàquet Pollastre arrebossat amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet Pollastre arrebossat amb olives i blat de moro Peça de fruita de temporada	Llenties estofades Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Peça de fruita de temporada	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	dt14	dc15	dj16	dv17	Mitjana diària de nutrients
Crema de porros amb crostons Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Pollastre amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Trio de verdures amb patates Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal 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	dt21	dc22	dj23 Menú Sant Jordi	dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs integral amb verdures i tomàquet Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades amb pastanaga Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Sopa amb pasta Librets de llonganís amb enciam i tomàquet Iogurt natural La Fageda amb sirope de maduixa 	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	dt28	dc29	dj30	dv01	Mitjana diària de nutrients
Macarrons integrals amb tomàquet, gratinats Remenat d'ou amb pernil amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Cigrons estofats amb espinacs Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates Gall dindi amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	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