

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

| MENÚ MENJADOR ESCOLAR<br>Ovolactovegetarià                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                           | Mitjana diària de nutrients                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dl04</b><br>Arròs integral amb verdures<br>Llenties estofades<br>Peça de fruita de temporada                       | <b>dt05</b><br>Crema de pastanaga<br>Tofu adobat amb cogombre amanit<br><br>Peça de fruita de temporada                                                 | <b>dc06</b><br>Cigrons estofats<br>Truita de patates amb tomàquet i olives negres<br><br>Peça de fruita de temporada                        | <b>dj07</b><br>Trio de verdures amb patates<br>Hamburguesa vegetal amb enciam<br><br>logurt natural La Fageda<br>           | <b>dv08</b><br>Amanida de pasta<br><br>Seità amb enciam i col llombarda<br><br>Peça de fruita de temporada                | E = 732 Kcal<br>Lípids = 26,8g<br>Saturats = 4,6g<br>HdC = 95,2g<br>Sucres = 22,8g<br>Prot = 33,4g<br>Fibra = 18,9g |
| <b>dl11</b><br>Pasta integral al pesto<br><br>Truita francesa amb tomàquet amanit<br><br>Peça de fruita de temporada  | <b>dt12</b><br>Amanida de cigrons<br>Tofu marinat amb enciam i cogombre<br><br>Peça de fruita de temporada                                              | <b>dc13</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>Llenties amb arròs<br>logurt natural Ubach<br>                                                  | <b>dj14</b><br>Arròs integral amb tomàquet<br>Truita francesa amb bastonets de pastanaga<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dv15</b><br>Crema de carbassó<br>Pizza casolana a la bolonyesa vegetal<br><br>Peça de fruita de temporada              | E = 761Kcal<br>Lípids = 29,1g<br>Saturats = 6,5g<br>HdC = 76,8g<br>Sucres = 22,3g<br>Prot = 31,1g<br>Fibra = 13,5g  |
| <b>dl18</b><br>Pèsols amb patates<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dt19</b><br>Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat<br><br>Ous remenats amb carbassó, enciam i olives<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dc20</b><br>Menú<br>Andalusia<br>Patates guisades (sense carn)<br>Tofu arrebossat amb cogombre amanit<br><br>Peça de fruita de temporada | <b>dj21</b><br>Arròs a la cassola<br>Cigrons amb pisto<br>Peça de fruita de temporada                                       | <b>dv22</b><br>Vicchyssoise amb crostons<br><br>Truita francesa amb enciam<br><br>logurt natural ecològic Boisans<br>     | E = 749 Kcal<br>Lípids = 25,2g<br>Saturats = 5,0g<br>HdC = 76,9g<br>Sucres = 21,7g<br>Prot = 36,5g<br>Fibra = 14,6g |
| <b>dl25</b>                                                                                                           | <b>dt26</b><br>Amanida d'arròs integral<br>Truita de formatge amb enciam i cogombre<br><br>Peça de fruita de temporada                                  | <b>dc27</b><br>Fideus amb verdures<br><br>Empedrat de mongeta blanca<br>Peça de fruita de temporada                                         | <b>dj28</b><br>Crema de verdures<br>Truita francesa amb bastonets de pastanaga<br><br>logurt natural Ubach<br>              | <b>dv29</b><br>Llenties saltades amb carbassó<br>Seità a l'allet amb tomàquet i olives<br><br>Peça de fruita de temporada | E = 692 Kcal<br>Lípids = 25,1g<br>Saturats = 4,6g<br>HdC = 90,8g<br>Sucres = 20,1g<br>Prot = 32,9g<br>Fibra = 16,2g |

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