

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs					Mitjana diària de nutrients
dl04 Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dt05 Crema de pastanaga Daus de pollastre saltats amb salsa de soja i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc06 Cigrons estofats Truita de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dj07 Trio de verdures amb patates Estofat de vedella Iogurt natural La Fageda	dv08 Amanida de pasta Peix al forn amb enciam i col llombarda Peça de fruita de temporada	E = 732 Kcal Lípids = 26,8g Saturats = 4,6g HdC = 95,2g Sucres = 22,8g Prot = 33,4g Fibra = 18,9g
dl11 Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt12 Amanida de cigrons Llom adobat amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Iogurt natural Ubach	dj14 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv15 Crema de carbassó Pizza casolana a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	E = 761Kcal Lípids = 29,1g Saturats = 6,5g HdC = 76,8g Sucres = 22,3g Prot = 31,1g Fibra = 13,5g
dl18 Pèsols amb patates i pernil Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt19 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Ous remenats amb carbassó, enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc20 Menú Andalusia Patates guisades Peixet fregit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj21 Arròs a la cassola Cigrons amb pisto Peça de fruita de temporada	dv22 Vicchyssoise amb crostons Gall dindi amb salsa de mostassa Iogurt natural ecològic Boisans	E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g
dl25 Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dt26 Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc27 Fideuà de peix Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach	dv29 Llenties saltades amb carbassó Peix fresc amb tomàquet i olives Peça de fruita de temporada	E = 692 Kcal Lípids = 25,1g Saturats = 4,6g HdC = 90,8g Sucres = 20,1g Prot = 32,9g 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