

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca					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 Gall dindi amb enciam logurt de soja	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 amb alfàbrega 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 logurt de soja	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 (sense formatge) 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 d'au amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt19 Macarrons integrals amb tomàquet Ous remenats amb carbassó, enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc20 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 (sense llet ni derivats) Gall dindi amb enciam logurt de soja	E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g
dl25 Fideuà de peix Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	dt26 Amanida d'arròs integral Truita francesa 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 logurt de soja	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

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276