

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum					Mitjana diària de nutrients
dl04 Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	dt05 Crema de pastanaga Daus de pollastre saltats amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc06 Arròs amb xampinyons Truita de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dj07 Verdura (sense mongeta verda) amb patates Estofat de vedella (sense pèsols) 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 Truita de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt12 Amanida d'arròs Llom adobat amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc13 Bròquil 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 de carn 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 Espinacs amb patates Hamburguesa d'au 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 (sense pèsols) Peixet fregit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj21 Arròs a la cassola Truita francesa amb enciam 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 Espinacs amb patates Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro 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 Llom amb enciam Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de verdures (sense mongeta verda) Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach 	dv29 Patates amb espinacs 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