


MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà					Mitjana diària de nutrients
dl04 Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dt05 Crema de pastanaga Tofu adobat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc06 Cigrons estofats Truita de farina d'arròs (sense ou) de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dj07 Trio de verdures amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam logurt de soja	dv08 Amanida de pasta Seità 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 farina de cigró (sense ou) amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt12 Amanida de cigrons Tofu marinat amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs logurt de soja	dj14 Arròs integral amb tomàquet Seità 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 Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt19 Macarrons integrals amb tomàquet Truita de farina de cigró (sense ou) de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc20 Menú  Andalusia Patates guisades (sense carn) Tofu arrebossat 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) Seità 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	dt26 Amanida d'arròs integral Truita de farina de cigró (sense ou) de cigró amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc27 Fideus amb verdures Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de verdures Tofu marinat amb bastonets de pastanaga logurt de soja	dv29 Llenties saltades amb carbassó Seità a l'allet 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