

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
	Arròs blanc amb carbassó Croquetes de bacallà amb olives  logurt natural 	Pasta amb oli i orenga  Cigrons amb espinacs Plàtan	Crema de carbassó amb crostons  Pollastre rostit amb patates panaderes logurt natural 	Festiu	E = 843,75 Kcal Lípids = 25,18 g Saturats = 5,38g HdC = 116,75 g Sucres = 24,30 g Prot = 34,73 g Fibra = 15,88 g
dl14	dt15	dc16	dj17	dv18	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Gall dindi amb enciam Plàtan	Crema de carbassó Llom amb enciam logurt natural Ubach 	Pèsols amb patates i pernil Pollastre amb cogombre amanit Plàtan	Pasta amb oli i orenga  Remenat d'ou amb formatge i enciam  logurt natural 	Arròs blanc amb xampinyons Peix al forn amb enciam  Gelatina neutra	E = 743,40 Kcal Lípids = 22,50 g Saturats = 5,42g HdC = 90,60 g Sucres = 22,20 g Prot = 36,68 g Fibra = 13,00 g
dl21	dt22	dc23	dj24	dv25	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Hamburguesa d'au amb enciam i olives negres  logurt natural 	Mongetes blanques amb espinacs Truita de carbassó amb enciam  Plàtan	Arròs amb xampinyons Fajitas de pollastre amb enciam  logurt natural ecològic Boisans 	Macarrons blancs amb oli i orenga  Peix fresc amb enciam  Gelatina neutra	Patates amb espinacs Llenties amb arròs Plàtan	E = 757,40 Kcal Lípids = 20,94 g Saturats = 4,90g HdC = 100,30 g Sucres = 23,20 g Prot = 35,88 g Fibra = 16,00 g
dl28	dt29	dc30	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
Arròs blanc amb carbassó Remenat d'ou amb enciam  Plàtan	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons logurt natural 	Cigrons amb espinacs Peix a la marinera amb enciam i olives  Gelatina neutra			E = 783,00 Kcal Lípids = 23,70 g Saturats = 5,52g HdC = 92,00 g Sucres = 26,50 g Prot = 36,93 g Fibra = 16,83 g

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