

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum

dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanaga i olives  Peça de fruita de temporada	Fideuà de peix  Gall dindi amb enciam Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons  Pollastre rostit amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	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 Pasta integral a la bolonyesa de car  Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Llom amb enciam i blat de moro  Iogurt natural Ubach 	Patates amb espinacs Pollastre a l'allet amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta  Remenat d'ou amb formatge amb enciam i remolatxa  Peça de fruita de temporada	Arròs integral a la cassola Peix al forn amb llimona amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	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 verdures (sense mongeta verda) Hamburguesa d'au amb enciam i olives negres  Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Fajitas de pollastre amb verduretes  Iogurt natural ecològic Boisans 	Macarrons integrals amb tomàquet i orenga  Peix fresc amb enciam i pastanaga  Peça de fruita de temporada	Patates amb espinacs Gall dindi amb enciam Peça de fruita de temporada	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 integral saltat amb carbassó, pastanaga Remenat d'ou amb pernil i salsa de tomàquet i cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Arròs amb pisto Peix a la marinera amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada			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