

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures Cigrons saltats amb verdures Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons Truita francesa amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	Festiu	E = 843,75 Kcal Lípid = 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
Mongeta tendra amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Truita francesa amb enciam i blat de moro logurt natural Ubach	Pèsols amb patates Hamburguesa vegetal 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 Tofu amb llimona amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E = 743,40 Kcal Lípid = 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 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives verdes Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Fajitas de tofu amb verdures logurt natural ecològic Boisans	Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Truita francesa amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Verdures tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	E = 757,40 Kcal Lípid = 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 i salsa de soja Remenat d'ou amb pernil i salsa de tomàquet i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Croquetes vegetals amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb pisto Truita francesa amb enciam i olives Peça de fruita de temporada			E = 783,00 Kcal Lípid = 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