

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

dl07	dt08	dc09	dj10	dv11	Mitjana diària de nutrients
	Arròs amb tomàquet Croquetes veganes amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures Cigrons saltats amb verduretes Peça de fruita de temporada	Vichyssoise (sense llet ni derivats) amb crostons Seità 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
Mongeta tendra amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Seità amb enciam i blat de moro logurt de soja	Pèsols amb patates Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta Truita de farina de cigró (sense ou) amb enciam i remolatxa Peça de fruita de	Arròs integral a la cassola Tofu 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 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Truita de farina de cigró (sense ou) de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Fajitas de tofu marinat amb verduretes logurt de soja	Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Seità 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 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 i salsa de soja Truita de farina de cigró (sense ou) amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Croquetes veganes amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb pisto Seità 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