

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense ou

dl07	dt08 Arròs amb tomàquet Peix arrebossat (sense ou) amb pastanaga i olives Peça de fruita de temporada	dc09 Fideuà de peix Cigrons saltats amb verdures Peça de fruita de temporada	dj10 Vichyssoise amb crostons Pollastre rostit amb patates panaderes Peça de fruita de temporada	dv11 Festiu	Mitjana diària de nutrients 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 Mongeta tendra amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt15 Crema de carbassó Llom amb enciam i blat de moro Iogurt natural Ubach	dc16 Pèsols amb patates i pernil Pollastre a l'allet amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj17 Amanida de pasta Gall dindi amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dv18 Arròs integral a la cassola Peix al forn amb llimona amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients 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 Crema de verdures Hamburguesa mixta amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	dt22 Mongetes blanques estofades Gall dindi amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dc23 Arròs amb verdures Fajitas de pollastre amb verdures Iogurt natural ecològic Boisans Peça de fruita de temporada	dj24 Macarrons integrals amb tomàquet i orenga Peix fresc amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	dv25 Verdures tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients 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 Arròs integral saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Gall dindi amb salsa de tomàquet i cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt29 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	dc30 Cigrons amb pisto Peix a la marinera amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients 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