

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià					Mitjana diària de nutrients
<b>dl02</b> Mongeta tendra amb patates  Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>dt03</b> Llenties estofades, sense carn  Truita de patates amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	<b>dc04</b> Sopa vegetal amb arròs  Seità amb ceba i poma  Iogurt natural UBACH 	<b>dj05</b> Espaguetis amb salsa de formatge  Truita francesa amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dv06</b> Crema de verdures  Arròs a la cassola amb mongetes seques  Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
<b>dl09</b> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat  Truita de carbassó amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	<b>dt10</b> Cigrons caldosos amb espinacs  Seità amb patates  Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Col amb patata  Truita francesa amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> 	<b>dv13</b> 	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres= 20,45g Prot= 29,45g Fibra= 11,03g
<b>dl16</b> Arròs a la napolitana  Truita d'espinacs amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>dt17</b> Crema de porros amb crostons  Lasanya vegetal  Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Sopa vegetal de fideus  Truita francesa amb tomàquet amanit  Iogurt natural BOISANS 	<b>dj19</b> Llenties amb carbassó  Tofu amb all i julivert, amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	<b>dv20</b> Verdura tricolor  Mandonguilles vegetals a la jardineria  Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres=21,88g Prot=31,16g Fibra= 13,42g
<b>dl23</b> Arròs saltat amb verdures i salsa de soja  Llenties estofades  Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Pasta gratinada amb beixamel  Truita de moniato amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dc25</b> Patates amb bledes a l'allet  Cigrons amb arròs  Peça de fruita de temporada	<b>dj26</b> Mongetes seques estofades, sense carn  Seità amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> MENU CASTANYADA Crema de carbassa  Truita francesa amb enciam i blat de moro  Iogurt natural LA FAGEDA 	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g
<b>dl30</b> Llenties estofades, sense carn  Ous al forn amb tomàquet gratinats  Peça de fruita de temporada	<b>dt31</b> Sopa vegetal amb pistons  Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dc01</b> Sopa vegetal amb pistons  Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dj02</b> Sopa vegetal amb pistons  Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dv03</b> Sopa vegetal amb pistons  Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot=30,54g Fibra= 15,37g

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 continuarà 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