

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

					Mitjana diària de nutrients
dl02 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt03 Llenties estofades, sense carn Truita de patates, sense ou, amb farina d'arròs, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc04 Sopa vegetal amb arròs Seità amb ceba i poma Iogurt de soja	dj05 Espaguetis amb oli i orenga Tofu marinat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dv06 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
dl09 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó, sense ou, amb farina de cigró, amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt10 Cigrons caldosos amb espinacs Seità amb i patates Peça de fruita de temporada	dc11 Col amb patata Tofu adobat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dj12	dv13	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres= 20,45g Prot= 29,45g Fibra= 11,03g
dl16 Arròs a la napolitana Truita d'espinacs, sense ou, amb farina de cigró, amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de porros amb crostons, sense llet ni derivats Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	dc18 Sopa vegetal de fideus Cigrons amb verdures Iogurt de soja	dj19 Llenties amb carbassó Tofu amb all i julivert, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv20 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
dl23 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dt24 Pasta amb tomàquet Truita de moniato, sense ou, amb farina de cigró, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc25 Patates amb bledes a l'allet Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	dj26 Mongetes seques estofades, sense carn Seità amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv27 Crema de carbassa Tofu amb enciam i blat de moro Iogurt de soja	MENÚ CASTANYADA E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g
dl30 Llenties estofades, sense carn Truita sense ou, de farina de cigró amb amanida Peça de fruita de temporada	dt31 Sopa vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc01	dj02	dv03	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