

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià (Sense carn)

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià (Sense carn)					Mitjana diària de nutrients
dl02 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de peix amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt03 Llenties estofades, sense carn Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc04 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa vegetals Iogurt natural UBACH 	dj05 Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc 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 i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt10 Cigrons caldosos amb espinacs Calamars amb suquet i patates Peça de fruita de temporada	dc11 Col amb patata Truita francesa 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'espínacs amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dt17 Crema de porros amb crostons Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	dc18 Sopa vegetal de fideus Truita francesa amb tomàquet Iogurt natural BOISANS 	dj19 Llenties amb carbassó Bacallà amb all i julivert, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv20 Verdura tricolor Hamburguesa de peix 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 Calamars a la marinera amb patates Peça de fruita de temporada	dt24 Pasta gratinada amb beixamel Truita de moniato 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 Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv27 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
dl30 Llenties estofades, sense carn Ous al forn amb tomàquet gratinats Peça de fruita de temporada	dt31 Sopa vegetal amb pistons Peix arrebossat 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