

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense Fructosa

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense Fructosa					Mitjana diària de nutrients
dl02 Bròquil amb patates Botifarra amb enciam logurt natural	dt03 Llenties amb carbassó Truita de patates amb enciam Plàtan	dc04 Sopa amb arròs (brou api i col) Pollastre rostit amb enciam logurt natural UBACH	dj05 Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc amb enciam Gelatina neutra	dv06 Crema de coliflor Arròs amb mongetes seques Plàtan	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 oli, orenga i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam Gelatina neutra	dt10 Cigrons amb espinacs Calamars amb patates logurt natural	dc11 Col amb patata Daus de pollastre amb enciam Plàtan	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 amb xampinyons Truita d'espinacs amb enciam Plàtan	dt17 Crema de coliflor Peix al forn amb enciam Gelatina neutra	dc18 Sopa de fideus (brou, api i col) Pernilets de pollastre al forn amb enciam logurt natural BOISANS	dj19 Llenties amb carbassó Bacallà amb enciam Plàtan	dv20 Bròquil amb patates Llom a la planxa amb enciam logurt natural	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres=21,88g Prot=31,16g Fibra= 13,42g
dl23 Arròs amb xampinyons Calamars amb patates Plàtan	dt24 Pasta gratinada amb beixamel Truita francesa amb enciam Gelatina neutra	dc25 Patates amb bledes a l'allet Vedella amb enciam logurt natural	dj26 Mongetes seques amb carbassó Peix fresc amb enciam Plàtan	dv27 Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam logurt 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 amb carbassó Truita francesa amb enciam Plàtan	dt31 Sopa amb pistons (brou, api i col) Llom arrebossat amb enciam logurt natural	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 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