

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Fricandó de vedella amb pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucres= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
DI04	Dt05	Dc06	Dj07	Dv08 <i>Menú especial</i> Festa Major	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pollastre amb salsa Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola Truita d'espínacs amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques amb carbassó Peix al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta Botifarra amb bastonets de pastanaga Plàtan amb "sirope" de xocolata	E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
DI11	Dt12	Dc13	Dj14	Dv15	Mitjana diària de nutrients
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Peix arrebossat amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom amb salsa de mostassa Peça de fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Iogurt natural "Boisans"	Cigrons amb espínacs Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
DI18	Dt19	Dc20	Dj21	Dv22	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb pastanaga Ous al forn amb beixamel, sense fruits secs, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit Iogurt natural "Ubach"	Crema de verdures Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Escalopa de porc arrebossada amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Escudella barrejada amb pasta i cigrons Peix al forn amb samfaina Peça de fruita de temporada	E= 755,44Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 89,08g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,29g
DI25	Dt26	Dc27	Dj28	Dv29	Mitjana diària de nutrients

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