

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Gall d'indi amb salsa Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucre= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
DI04	Dt05	Dc06	Dj07	Dv08 <i>Menú especial</i> <b>Festa Major</b>	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 Sucre= 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 Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons, sense llet ni derivats Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt de soja	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 Sucre=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
DI18	Dt19	Dc20	Dj21	Dv22	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit logurt de soja	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 Sucre= 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 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