

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Mongeta blanca amb cus cus 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 Verdura tricolor Lenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Dt05 Crema de carbassa i pastanaga Tofu adobat amb amanida Peça de fruita de temporada	Dc06 Arròs a la cassola Truita d'espínacs, sense ou, de farina de cigró, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dj07 Mongetes blanques amb carbassó Seità amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dv08 <i>Menú especial</i> Festa Major Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Plàtan amb "sirope" de xocolata	Mitjana diària de nutrients E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
DI11 Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Croquetes vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt12 Bròquil amb patata Seità amb amanida Peça de fruita de temporada	Dc13 Espirals amb tomàquet Tofu marinat amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj14 Crema de porros amb crostons, sense llet ni derivats Lenties amb cus cus logurt de soja	Dv15 Cigrons amb espínacs Truita de patates, sense ou, de farina d'arròs, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres=20,29g Prot=29,59g Fibra= 11,42g
DI18 Lenties estofades amb pastanaga Truita sense ou, de farina d'arròs, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dt19 Arròs a la napolitana Tofu adobat amb cogombre amanit logurt de soja	Dc20 Crema de verdures Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj21 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv22 Sopa vegetal amb pasta i cigrons Seità amb samfaina Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients 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