

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / Sense carn

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada Mongeta blanca amb 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 Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Dt05 Crema de carbassa i pastanaga Peix amb amanida 🍷 🌱 Peça de fruita de temporada	Dc06 Arròs a la cassola Truita d'espínacs amb tomàquet amanit 🍷 🍌 Peça de fruita de temporada	Dj07 Mongetes blanques amb carbassó Peix al forn amb enciam i blat de moro 🍷 🌱 Peça de fruita de temporada	Dv08 <i>Menú especial</i> Festa Major Amanida de pasta 🍷 🍌 Truita francesa 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 de bacallà amb cogombre amanit 🍷 🍌 🌱 🍷 🍌 🌱 🍷 🍌 🌱 Peça de fruita de temporada	Dt12 Bròquil amb patata Truita francesa amb amanida 🍷 🍌 Peça de fruita de temporada	Dc13 Espirals amb tomàquet i formatge ratllat 🍷 🌱 Peix fresc amb enciam i olives 🍷 🌱 Peça de fruita de temporada	Dj14 Crema de porros amb crostons 🍷 🌱 Llenties amb cus cus 🍌 Iogurt natural "Boisans" 🌱	Dv15 Cigrons amb espínacs Truita de patates 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 Llenties estofades amb pastanaga Ous al forn amb beixamel, enciam i olives 🍷 🍌 🌱 🍷 🍌 🌱 Peça de fruita de temporada	Dt19 Arròs a la napolitana Peix amb cogombre amanit 🍷 🌱 Iogurt natural "Ubach" 🌱	Dc20 Crema de verdures Fideus a la cassola amb verdures i mongetes seques 🍌 Peça de fruita de temporada	Dj21 Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb bastonets de pastanaga 🍷 🍌 Peça de fruita de temporada	Dv22 Sopa vegetal amb pasta i cigrons 🍷 🌱 Peix al forn 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