

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / No carn

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià / No carn					Mitjana diària de nutrients
<b>DI01</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives  Peça de fruita de temporada	<b>Dt02</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives  Peça de fruita de temporada	<b>Dc03</b> Cigrons caldosos amb pastanaga Truita de carbassó amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dj04</b> Fideuà de verdures  Peix al fon amb llimona i cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dv05</b> Crema de carbassa Truita francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	E= 755,04Kcal Lípids= 25,90g Saturats= 5,31g HdC= 84,10g Sucres= 20,83g Prot= 31,39g Fibra= 10,64g
<b>DI08</b> Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>Dt09</b> Sopa vegetal amb arròs  Mongeta blanca amb pisto Peça de fruita de temporada	<b>Dc10</b> Patates estofades sense carn Peix al forn amb enciam i blat de moro  logurt natural Ubach 	<b>Dj11</b> Espaguetis a la florentina (beixamel i espinacs)  Truita francesa amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>Dv12</b> Llenties estofades sense carn Peix fresc amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	E= 731,88Kcal Lípids= 24,85g Saturats= 6,76g HdC= 80,19g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 14,23g
<b>DI15</b> Bròquil amb patata Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dt16</b> Arròs saltat amb carbassó i salsa de soja  Truita de formatge amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	<b>Dc17</b> Crema de verdures Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	<b>Dj18</b> Cigrons amb verdures  Peix amb all i julivert amb tomàquet amanit  logurt natural Boisans 	<b>Dv19</b> Sopa vegetal amb fideus  Crestes de tonyina amb patates panaderes  Peça de fruita de temporada	E= 766,38Kcal Lípids= 27,94g Saturats= 6,12g HdC= 84,35g Sucres=20,99g Prot=32,39g Fibra= 13,91g
<b>DI22</b> Llenties estofades sense carn Truita de patates amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dt23</b> Sopa vegetal amb pasta  Peix arrebossat amb bastonets de pastanaga  Flam de vainilla 	<b>Dc24</b> Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	<b>Dj25</b> Verdura tricolor Varettes de lluç amb tomàquet i ceba  Peça de fruita de temporada	<b>Dv26</b> Paella de verdures Peix fresc amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	E= 770,64Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres= 21,77g Prot=30,23g Fibra= 14,09g
<b>DI29</b> Macarrons amb tomàquet i orenga  Calamars casolans arrebossats al forn amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>Dt30</b> Col amb patata Truita francesa amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	<b>Dc01</b> Crema de carbassó Espirals a la bolonyesa vegetal  Peça de fruita de temporada	<b>Dj02</b> Verdura tricolor Varettes de lluç amb tomàquet i ceba  Peça de fruita de temporada	<b>Dv03</b> Paella de verdures Peix fresc amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	E= 834,36Kcal Lípids= 33,61g Saturats= 5,38g HdC= 78,82g Sucres= 20,11g Prot=36,61g Fibra= 15,19g

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