

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fructosa

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs amb bròquil i pèsols Truita francesa amb enciam Gelatina neutra	Mongetes amb espinacs Gall d'indi amb enciam Plàtan	E= 822,54 Kcal Lípids= 28,43g Saturats= 5,61g HdC= 93,51g Sucres= 23,63g Prot= 31,25g Fibra= 10,97g
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam Gelatina neutra	Crema de coliflor Fajitas de pollastre amb verdurettes amb enciam i olives Plàtan	Pasta amb xampinyons Peix fresc amb enciam logurt natural Ubach	Bròquil amb patates Llom amb enciam Plàtan	Arròs amb col Peix amb seques logurt natural	E= 702,41Kcal Lípids= 24,79g Saturats= 6,31g HdC= 78,88g Sucres= 19,85g Prot= 29,60g Fibra= 12,07g
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17 MENÚ JAPONÈS	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Gall d'indi amb enciam Plàtan	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb enciam logurt natural	Crema de coliflor Hamburguesa mixta amb enciam Gelatina neutra	Arròs amb xampinyons Peix al forn amb enciam Plàtan	Fideus japonesos amb carbassó, sense salsa Daus de pollastre saltats amb edamame logurt natural La Fageda	E= 753,74Kcal Lípids= 27,14g Saturats= 6,36g HdC= 81,58g Sucres=20,62g Prot=29,42g Fibra= 13,07g
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i olives Plàtan	Coliflor amb patata Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam logurt natural Ubach	Espirals al pesto Aletes de pollastre al forn amb enciam Plàtan	Llenties amb espinacs Peix amb enciam logurt natural	Crema de carbassó Gall d'indi amb enciam Gelatina neutra	E= 703,70Kcal Lípids= 25,32g Saturats= 6,49g HdC= 79,28g Sucres= 19,78g Prot=28,96g Fibra= 11,90g
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Llenties amb arròs Plàtan	Macarrons amb oli i orenga negres Llom amb enciam logurt natural	Cigrons saltejats Truita d'espinacs i formatge amb enciam Gelatina neutra	Crema de coliflor amb crostons Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam Plàtan	Arròs amb xampinyons Peix fresc amb enciam i olives logurt natural Boisans	E= 734,20Kcal Lípids= 23,48g Saturats= 6,00g HdC= 82,30g Sucres= 21,40g Prot=27,26g Fibra= 13,24g

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