

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs tres vegetals (bròquil, pastanaga i pèsol) Ous amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades, sense vedella Gall d'indi amb enciam Peça de fruita de temporada	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
Lenties amb carbassó Truita francesa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de pollastre amb verdures amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures Peix fresc amb cogombre amanit Iogurt de soja 	Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb poma i ceba Peça de fruita de temporada	Amanida d'arròs Peix a la marinera amb seques Peça de fruita de temporada	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 Lasanya vegetal sense llet ni derivats Peça de fruita de temporada	Cigrons amb samfaina Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de porros, sense llet ni derivats Hamburguesa d'au amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures Peix al forn amb llimona, enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Fideus japonesos amb hortalisses i salsa de soja Daus de pollastre saltats amb edamame Iogurt de soja 	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 sofregit de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Amanida d'estiu de patata Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit Iogurt de soja 	Espirals amb alfàbrega Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Lenties estofades, sense vedella Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Gall d'indi amb enciam Peça de fruita de temporada	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
Verdura tricolor Lenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Macarrons a la siciliana: amb tomàquet i olives negres Llom a l'allet amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats, sense vedella Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons, sense llet ni derivats Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Peix fresc amb tomàquet i olives Iogurt de soja 	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 se'mpre 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