

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense peix

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs tres vegetals (bròquil, pastanaga i pèsol)  Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades  Fricandó de vedella   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 de formatge amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	Crema de verdures  Fajitas de pollastre amb verdurettes amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures   Truita francesa amb cogombre amanit   logurt natural Ubach 	Mongeta tendra amb patates  Llom rostit amb poma i ceba  Peça de fruita de temporada	Amanida d'arròs   Gall d'indi 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 <b>MENÚ JAPONÈS</b>	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata  Lasanya vegetal   Peça de fruita de temporada	Cigrons amb samfaina  Truita de patates amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	Crema de porros  Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdurettes  Truita francesa amb enciam i blat de moro   Peça de fruita de temporada	Fideus japonesos amb hortalisses i salsa de soja   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 sofregit de tomàquet  Truita de carbassó amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	Amanida d'estiu de patata  Gall d'indi amb cogombre amanit   logurt natural Ubach 	Espirals al pesto   Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa   Peça de fruita de temporada	Lenties estofades  Truita francesa amb amanida   Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga  Estofat de vedella amb pèsols  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  Truita d'espínacs i formatge amb enciam i blat de moro   Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons  Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons  Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures  Truita francesa amb tomàquet 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