

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs tres vegetals (bròquil, pastanaga i pèsol)	Mongetes estofades, sense porc	E= 822,54 Kcal Lípids= 28,43g Saturats= 5,61g HdC= 93,51g Sucres= 23,63g Prot= 31,25g Fibra= 10,97g
			Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Fricandó de vedella Peça de fruita de temporada	
DI06	Dt07	Dc08	Dj09	Dv10	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassó	Crema de verdures	Fideuà de verdures	Mongeta tendra amb patates	Amanida d'arròs	E= 702,41Kcal Lípids= 24,79g Saturats= 6,31g HdC= 78,88g Sucres= 19,85g Prot= 29,60g Fibra= 12,07g
Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Fajitas de pollastre amb verdures amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Peix fresc amb cogombre amanit logurt natural Ubach	Gall d'indi rostit amb poma i ceba Peça de fruita de temporada	Peix a la marinera amb seques Peça de fruita de temporada	
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata	Cigrons amb samfaina	Crema de porros	Arròs a la cassola amb verdures	<b>MENÚ JAPONÈS</b> Fideus japonesos amb hortalisses i salsa de soja	E= 753,74Kcal Lípids= 27,14g Saturats= 6,36g HdC= 81,58g Sucres=20,62g Prot=29,42g Fibra= 13,07g
Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Hamburguesa d'au amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Peix al forn amb llimona, enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Daus de pollastre saltats amb edamame logurt natural La Fageda	
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida d'estiu de patata	Espirals al pesto	Llenties estofades, sense porc	Crema de pastanaga	E= 703,70Kcal Lípids= 25,32g Saturats= 6,49g HdC= 79,28g Sucres= 19,78g Prot=28,96g Fibra= 11,90g
Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Calamars arrebossats casolans al forn amb cogombre amanit logurt natural Ubach	Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Estofat de vedella amb pèsols Peça de fruita de temporada	
DI27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor	Macarrons a la siciliana: amb tomàquet i olives negres	Cigrons estofats, sense porc	Vichyssoise amb crostons	Arròs amb verdures	E= 734,20Kcal Lípids= 23,48g Saturats= 6,00g HdC= 82,30g Sucres= 21,40g Prot=27,26g Fibra= 13,24g
Llenties amb arròs	Gall d'idni a l'allet amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Truita d'espínacs i formatge amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons Peça de fruita de temporada	Peix fresc amb tomàquet i olives logurt natural Boisans	

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