

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

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 sense carn Seità 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 de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Fajitas de tofu amb verdurettes amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Fideuà de verdures Seità amb cogombre amanit logurt natural Ubach 	Mongeta tendra amb patates Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Amanida d'arròs Mongetes seques amb tomàquet 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	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 vegetal amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdurettes Lenties caldoses Peça de fruita de temporada	MENÚ JAPONÈS Fideus japonesos amb hortalisses i salsa de soja Truita francesa 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 Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit logurt natural Ubach 	Espirals al pesto Truita francesa amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Lenties estofades sense carn Seità amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons amb arròs 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 Seità a l'allet amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats sense carn Truita d'espínacs i formatge amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons Ous amb tomàquet xampinyons Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Tofu marinat 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 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