

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegà

DI29	Dt30	Dc01	Dj02	Dv03	Mitjana diària de nutrients
			Arròs tres vegetals (bròquil, pastanaga i pèsol)	Mongetes estofades sense carn	E= 822,54 Kcal Lípids= 28,43g Saturats= 5,61g HdC= 93,51g Sucres= 23,63g Prot= 31,25g Fibra= 10,97g
			Truita sense ou, de farina de cigró amb bastonets de pastanaga	Seità amb enciam	
			Peça de fruita de temporada	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 sense ou, de farina d'arròs, amb tomàquet amanit	Fajitas de tofu amb verdurettes amb enciam i olives	Seità amb cogombre amanit	Cigrons amb cus cus	Mongetes seques amb tomàquet	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt de soja	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI13	Dt14	Dc15	Dj16	Dv17	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata	Cigrons amb samfaina	Crema de porros sense llet ni derivats	Arròs a la cassola amb verdures	MENÚ JAPONÈS 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 sense ou ni lactosa	Truita de patates sense ou, de farina d'arròs amb bastonets de pastanaga	Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit	Llenties caldoses	Tofu amb llimona i edamame	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt de soja	
DI20	Dt21	Dc22	Dj23	Dv24	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida d'estiu de patata	Espirals amb alfàbrega	Llenties estofades sense carn	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 sense ou, amb farina de cigró, amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit	Tofu adobat amb enciam i remolatxa	Seità amb samfaina	Cigrons amb arròs	
Peça de fruita de temporada	logurt de soja	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	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 carn	Vichyssoise amb crostons, sense llet ni derivats	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	Seità a l'allet amb bastonets de pastanaga	Truita d'espínacs, sense ou, amb enciam i blat de moro	Mongeta blancs saltada amb xampinyons	Tofu marinat amb tomàquet i olives	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt de soja	

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