

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	Mitjana diària de nutrients
<b>dl09</b> Arròs amb tomàquet  Croquetes de vegetals amb brots de soja i blat de moro  logurt natural "Ubach" 	<b>dt10</b> Cigrons caldosos amb bledes  Truita de calçots amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Mongeta tendra amb patata  Llenties amb arròs  Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> Sopa vegetal amb fideus i mongetes seques  Truita francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv13</b> Crema de carbassa  Seità estofat amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 742,32 Kcal Lípids= 27,17g Saturats= 5,88g HdC= 82,12g Sucres= 20,45g Prot= 30,74g Fibra= 13,90g
<b>dl16</b> Llenties estofades amb carbassa  Truita de patata i carbassó amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt17</b> Minestra de verdures  Cigrons amb cus cus  Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Crema de porro  Arròs a la cassola amb mongetes seques  Peça de fruita de temporada	<b>dj19</b> Espirals al pesto  Truita francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dv20</b> Patates amb espinacs  Seità amb bolets  logurt natural "La Granja de Montseny" 	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 739,88Kcal Lípids= 25,85g Saturats= 6,76g HdC= 75,59g Sucres= 21,29g Prot= 30,79g Fibra= 15,83g
<b>dl23</b> Crema de calçots  Macarrons amb bolonyesa de llenties  Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Bròquil amb pastanaga i patata  Seità amb amanida  logurt natural "Boisans" 	<b>dc25</b> Cigrons amb espinacs  Truita de formatge amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dj26</b> Sopa vegetal amb pistons  Mongetes blanques amb xampinyons  Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> Paella de carxofes  Truita francesa amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 766,79Kcal Lípids= 24,78g Saturats= 5,15g HdC= 92,56g Sucres= 21,97g Prot= 31,14g Fibra= 16,73g
<b>dl30</b> Col i patata  Hamburguesa vegetal amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dt31</b> Llenties estofades amb carbassó  Truita de patates amb amanida  Peça de fruita de temporada	<b>dc01</b>	<b>dj02</b>	<b>dv03</b>	<b>Mitjana diària de nutrients</b>  E= 740,19 Kcal Lípids= 26,59g Saturats= 6,22g HdC= 78,19g Sucres= 22,07g Prot= 27,36g Fibra= 15,84g

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 contindrà 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