

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl30	dt31	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Espaguetis amb tomàquet i orenga Tofu adobat amb amanida logurt natural "Ubach" 	Crema de carbassó Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada 	Arròs saltat amb verdures Cigrons amb samfaina Peça de fruita de temporada 	E= 792,75 Kcal Lípids= 24,74g Saturats= 4,78g HdC= 101,07g Sucres= 22,42g Prot= 28,57g Fibra= 13,40g
dl06 Patates amb bròquil Espirals amb bolonyesa de lleties Peça de fruita de temporada 	dt07 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge amb amanida Peça de fruita de temporada 	dc08 Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada 	dj09 Mongetes blanques estofades, sense carn Seità al forn amb amanida logurt natural "La Granja del Montseny" 	dv10 Brou vegetal amb pistons Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada 	Mitjana diària de nutrients E= 768,50Kcal Lípids= 25,42g Saturats= 6,19g HdC= 82,76g Sucres= 20,94g Prot= 28,70g Fibra= 13,76g
dl13 Lleties estofades amb carbassa Mandonguilles vegetals a la jardineria amb patates Peça de fruita de temporada 	dt14 Arròs a la cassola amb carxofes Tofu marinat amb amanida Peça de fruita de temporada 	dc15 Mongetes tendra amb patates Seità a l'allet amb amanida logurt natural "Ubach" 	dj16 <i>Dijous Gras</i> Sopa vegetal amb pasta Truita de patates amb amanida POSTRES ESPECIAL	dv17 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Mongetes blanques amb carbassó Peça de fruita de temporada 	Mitjana diària de nutrients E= 817,80 Kcal Lípids= 28,33g Saturats= 6,55g HdC= 83,34g Sucres= 21,75g Prot= 28,72g Fibra= 15,92g
dl20 Festiu 	dt21 Minestra de verdures Lasanya vegetal, Peça de fruita de temporada 	dc22 Macarrons amb salsa de tomàquet Tofu amb all i julivert i amanida Peça de fruita de temporada 	dj23 Cigrons caldosos, sense carn Truita d'espínacs i patata amb amanida logurt natural 	dv24 Crema de coliflor Lleties amb arròs Peça de fruita de temporada 	Mitjana diària de nutrients E= 736,00Kcal Lípids= 22,68g Saturats= 6,00g HdC= 73,50g Sucres= 21,40g Prot= 24,86g Fibra= 14,24g
dl27 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Peça de fruita de temporada 	dt28 Lleties estofades, sense carn Truita de coliflor amb amanida Peça de fruita de temporada 	dc01 	dj02 	dv03 	Mitjana diària de nutrients E= 7762,31Kcal Lípids= 22,74g Saturats= 5,42g HdC= 72,89g Sucres= 23,16g Prot= 27,43g Fibra= 14,20g

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

