

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolactovegetarià

dl29	dt30	dc31	dj01	dv02	Mitjana diària de nutrients
			Patates estofades amb verdures Seità amb tomàquet Peça de fruita de temporada	Crema de carbassó Mongetes seques amb cus cus Peça de fruita de temporada	E= 708,82 Kcal Lípids= 25,56g Saturats= 6,67g HdC= 71,07g Sucres= 18,81g Prot= 32,76g Fibra= 12,56g
dl05	dt06	dc07	dj08	dv09	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patates Espirals amb bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita d'espínacs i formatges amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	 Macarrons amb tomàquet Tofu adobat amb pastanaga ratllada Gelat de pal	Patates amb all i julivert Truita francesa amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 762,64Kcal Lípids= 24,38g Saturats= 6,37g HdC= 75,96g Sucres= 22,84g Prot= 28,62g Fibra= 12,05g
dl12	dt13	dc14	dj15	dv16	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades sense carn Croquetes vegetals amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Truita francesa amb enciam Peça de fruita de temporada	Fideuada de verdures Seità amb sofregit de tomàquet Iogurt natural "Ubach"	Amanida d'arròs Truita de patates amb pastanaga ratllada Peça de fruita de temporada	Crema de porros Cigrons amb arròs Peça de fruita de temporada	E= 768,16 Kcal Lípids= 25,49g Saturats= 6,30g HdC= 77,94g Sucres=20,01g, Prot=27,14g Fibra= 11,08g
dl19	dt20	dc21	dj22	dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam Peça de fruita de temporada	Verdura tricolor amb patates Tofu marinat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Amanida de cigrons Truita francesa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Gelat de pal		E= 780,90Kcal Lípids= 29,07g Saturats= 6,73g HdC= 80,78g Sucres= 21,94g Prot=28,87g Fibra= 12,54g

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

DINAR
Dijous día 8: *solidari*

*El dia del menú solidari es destinarà 1 € de cada menú a la fundació Josep Carreras contra la leucèmia.