

MENÚ MENJADOR ESCOLAR D'1 a 3 anys

MENÚ MENJADOR ESCOLAR D'1 a 3 anys					Mitjana diària de nutrients
dl04 Arròs integral amb verdures Gall dindi amb amanida Peça de fruita de temporada	dt05 Crema de pastanaga Contracuixa al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc06 Cigrons estofats Truita de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dj07 Trio de verdures amb patates Hamburguesa amb amanida Iogurt natural La Fageda 	dv08 Amanida de pasta Peix al forn amb enciam i col llombarda Peça de fruita de temporada	E = 732 Kcal Lípids = 26,8g Saturats = 4,6g HdC = 95,2g Sucres = 22,8g Prot = 33,4g Fibra = 18,9g
dl11 Pasta integral al pesto Truita de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt12 Cigrons estofats Salsitxes amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patata Contracuixa al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural Ubach 	dj14 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv15 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardinera Peça de fruita de temporada	E = 761Kcal Lípids = 29,1g Saturats = 6,5g HdC = 76,8g Sucres = 22,3g Prot = 31,1g Fibra = 13,5g
dl18 Pèsols amb patates i pernil Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt19 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc20 Menú Andalusia Patates guisades Peixet fregit amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj21 Arròs a la cassola Salsitxes amb enciam Peça de fruita de temporada	dv22 Vicchyssoise amb crostons Gall dindi amb salsa de mostassa Iogurt natural ecològic Boisans 	E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g
dl25 Bròquil amb patata Mandonguilles a la jardinera Peça de fruita de temporada	dt26 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc27 Fideuà de peix Gall dindi amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de verdures Contracuixa al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach 	dv29 Llenties saltades amb carbassó Peix fresc amb tomàquet i olives Peça de fruita de temporada	E = 692 Kcal Lípids = 25,1g Saturats = 4,6g HdC = 90,8g Sucres = 20,1g Prot = 32,9g Fibra = 16,2g

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