

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense carn					Mitjana diària de nutrients
<b>dl04</b> Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	<b>dt05</b> Crema de pastanaga Varetes de peix amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dc06</b> Cigrons estofats Truita de patates amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	<b>dj07</b> Trio de verdures amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam  logurt natural La Fageda 	<b>dv08</b> 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
<b>dl11</b> Pasta integral al pesto  Truita francesa amb tomàquet amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dt12</b> Amanida de cigrons Peix al forn amb enciam i cogombre  Peça de fruita de temporada	<b>dc13</b> Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs logurt natural Ubach 	<b>dj14</b> Arròs integral amb tomàquet Peix fresc amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>dv15</b> Crema de carbassó Pizza casolana a la bolonyesa vegetal  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
<b>dl18</b> Pèsols amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	<b>dt19</b> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat  Ous remenats amb carbassó, enciam i olives  Peça de fruita de temporada	<b>dc20</b>  Menú Andalusia Patates guisades (sense carn) Peixet fregit amb cogombre amanit  Peça de fruita de temporada	<b>dj21</b> Arròs a la cassola Cigrons amb pisto Peça de fruita de temporada	<b>dv22</b> Vicchyssoise amb crostons  Peix al forn amb enciam  logurt natural ecològic Boisans 	E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g
<b>dl25</b> Bròquil amb patata Calamars a la romana  Peça de fruita de temporada	<b>dt26</b> Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre  Peça de fruita de temporada	<b>dc27</b> Fideuà de peix  Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	<b>dj28</b> Crema de verdures Truita francesa amb bastonets de pastanaga  logurt natural Ubach 	<b>dv29</b> 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 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