

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca

dl04	dt05	dc06	dj07	dv08	Mitjana diària de nutrients
<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Daus de pollastre saltats amb salsa de soja i cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de patates amb tomàquet i olives negres</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Trio de verdures amb patates</p> <p>Gall dindi amb enciam</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Peix al forn amb enciam i col llombarda</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 732 Kcal Lípids = 26,8g Saturats = 4,6g HdC = 95,2g Sucres = 22,8g Prot = 33,4g Fibra = 18,9g</p>
dl11	dt12	dc13	dj14	dv15	Mitjana diària de nutrients
<p>Pasta integral amb alfàbrega</p> <p>Truita de pernil amb tomàquet amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Llom adobat amb enciam i cogombre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pollastre rostit amb tomàquet i ceba</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Peix fresc amb bastonets de pastanaga</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza casolana a la bolonyesa vegetal (sense formatge)</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 761Kcal Lípids = 29,1g Saturats = 6,5g HdC = 76,8g Sucres = 22,3g Prot = 31,1g Fibra = 13,5g</p>
dl18	dt19	dc20	dj21	dv22	Mitjana diària de nutrients
<p>Pèsols amb patates i pernil</p> <p>Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Ous remenats amb carbassó, enciam i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Menú Andalusia</p> <p>Patates guisades</p> <p>Peixet fregit amb cogombre amanit</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la cassola</p> <p>Cigrons amb pisto</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Vicchysoise amb crostons (sense llet ni derivats)</p> <p>Gall dindi amb enciam</p> <p>logurt de soja</p>	<p>E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g</p>
dl25	dt26	dc27	dj28	dv29	Mitjana diària de nutrients
<p>Bròquil amb patata</p> <p>Gall dindi amb enciam</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Fideuà de peix</p> <p>Empedrat de mongeta blanca</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Llenties saltades amb carbassó</p> <p>Peix fresc amb tomàquet i olives</p> <p>Peça de fruita de temporada</p>	<p>E = 692 Kcal Lípids = 25,1g Saturats = 4,6g HdC = 90,8g Sucres = 20,1g Prot = 32,9g Fibra = 16,2g</p>

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