

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Vegetarià					Mitjana diària de nutrients
dl04 BON INICI DE CURS 23-24	dt05	dc06 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida Peça de fruita de temporada	dj07 Amanida de lleties Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	dv08 Vichyssoise Truita francesa amb amanida Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
dl11	dt12 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Calamars casolans a la romana amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patates Peix amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	dj14 Empedrat de cigrons Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv15 Amanida d'arròs Peix al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g
dl18 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	dt19 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc20 Amanida de pasta Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural "UBACH"	dj21 Lleties estofades (sense carn) Truita francesa amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dv22 Minestra de verdures Peix al forn amb patates Peça de fruita de temporada	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres=20,45g, Prot=29,45g Fibra= 11,03g
dl25 Fideuà de verdures Ous al forn amb tomàquet gatinat Peça de fruita de temporada	dt26 Bròquil amb patata Hamburguesa de peix amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc27 Mongetes blanques estofades amb pastanaga Maira de Palamós amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de carbassó Truita francesa amb amanida logurt natural "Boisans"	dv29 Arròs saltejat amb verdures Peix fresc a la marinera amb patates i cigrons Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres= 21,88g Prot=31,16 Fibra= 13,42g
dl02	dt03	dc04	dj05	dv06	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g

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