

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense llegum ni fruits secs

					Mitjana diària de nutrients
dl04 BON INICI DE CURS 	dt05	dc06 Arròs amb tomàquet Gall d'indi amb amanida Peça de fruita de temporada	dj07 Amanida de patata Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	dv08 Vichyssoise Pollastre rostit amb patates 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 Espaguets al pesto d'alfabrega, sense fruits secs Calamars casolans a la romana amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc13 Bròquil amb patates Llom amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	dj14 Crema de verdures (sense mongeta verda) Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dv15 Amanida d'arròs Daus de gall d'indi saltats 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 (sense mongeta verda) Espirals a la bolonyesa de cran Peça de fruita de temporada	dt19 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dc20 Amanida de pasta Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural "UBACH" Peça de fruita de temporada	dj21 Espinacs amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dv22 Crema de bròquil Fricandó de vedella 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 (sense mongeta verda) Ous al forn amb tomàquet gatinat Peça de fruita de temporada	dt26 Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc27 Arròs amb pastanaga Maira de Palamós amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de carbassó Estofat de gall d'indi sense pèsols logurt natural "Boisans" Peça de fruita de temporada	dv29 Arròs saltejat amb verdures (sense mongeta verda) Peix fresc a la marinera amb patates 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