

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2019

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
				1 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Vegetarian paella Baked sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Kcl: 719 HC: 97 Prot: 29 Lip: 26
4 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	5 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Macarrons amb tomàquet Ragout de vedella a la jardineria Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Beef ragout sauce with veggies Fruit and bread	6 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs napolitana amb <b>arros integral</b> Ventresca de lluç al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b> Napolitan rice with <b>whole meal rice</b> Baked hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>whole meal bread</b>	7 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Llenties estofades Trita de patates amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed lentils Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	8 <b>B:Llet, coca i xocolata</b> Sopa d'estrelles Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Star pasta soup Grilled lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 89 Prot: 29 Lip: 24
11 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Fideuada Lluç a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Fideua (fine paella) Grilled hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	12 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Crema de verdures Llom amb salsa de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Pork loin in mushroom gravy Fruit and bread	13 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties estofades Ous remenats amb pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Scrambled eggs with ham with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>whole meal bread</b>	14 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Patates a l'americana Hamburguesa de vedella amb tomàquet al forn Fruita i pa American potatoes Beef hamburger with baked tomato Fruit and bread	15 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita i pa Rice with tomato sauce Chicken croquettes with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 690 HC: 79 Prot: 27 Lip: 29
18 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Sopa casolana Pollastre al chilindrón Fruita i pa Homemade soup Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	19 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	20 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Pasta napolitana Trita de carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i <b>pa integral</b> Napolitan pasta Zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and <b>whole meal bread</b>	21 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Purè de llegums Croquetes de pernil amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Legume purée Ham croquettes with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs tres delícies Lluç al forn amb carbassó arrebossat Fruita i pa Chinese fried rice Baked hake with batter-fried zucchini Fruit and bread	Kcl: 692 HC: 84 Prot: 27 Lip: 25
25 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	26 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Sopa de fideus Llom rostit amb salsa amb patates fregides Fruita i pa Noodle soup Roasted tenderloin in gravy with french fries Fruit and bread	27 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Andalusian style sole with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and <b>whole meal bread</b>	28 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed lentils Cooked ham omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Kcl: 682 HC: 86 Prot: 27 Lip: 27	