

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark 

MES: Juny 2019

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<p>3 B:Làctic, pa i pernil Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Botifarra al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Vegetables (potatoo, carrot, green bean) Baked butifarra sausage with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4 B:Làctic, pa i formatge 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</p>	<p>5 B:Làctic, pa i xoriço Arròs napolitana Ventresca de lluç al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Napolitan rice Baked hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>6 B:Làctic, pa i tonyina Crema de verdures Ragout de vedella a la jardinera Fruita i pa Vegetables cream Beef ragout sauce with veggies Fruit and bread</p>	<p>7 B:Làctic, pa i xocolata Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Battered & friend chicken breast with potato chips Fruit and bread</p>	VE: 646 HC: 81 PROT: 28 GT: 27
<p>10 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Grilled hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>11 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Green beans with potatoes Baked chicken with apples & onions Fruit and bread</p>	<p>12 B:Làctic, pa i xoriço Amanida de llenties Trita francesa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Lentils Salad Omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>13 B:Làctic, pa i tonyina Sopa casolana Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Homemade soup Beef hamburger with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>14 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet amb arros integral Fritura variada amb amanida Fruita i pa Rice with tomato sauce with whole grain rice Assorted fried fish platter with salad Fruit and bread</p>	VE: 688 HC: 84 PROT: 31 GT: 25
<p>17 B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p>18 B:Làctic, pa i formatge Llenties estofades Croquetes de pernil amb amanida Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with salad Fruit and bread</p>	<p>19 B:Làctic, pa i xoriço Sopa de peix Trita de carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Fish soup Zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>20 B:Làctic, pa i tonyina Arròs tres delícies Salsitxes amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Chinese fried rice Hotdogs with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>21 DINAR FÍ DE CURS Pasta napolitana Pernilet de pollastre al forn amb patates panadera Gelatin i pa Napolitan pasta Baked chicken drumsticks with grilled potatoes Ice cream and bread</p>	VE: 684 HC: 83 PROT: 26 GT: 24
<p>24 FESTIU</p>	<p>25 ESTADES Arròs amb tomàquet San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida Fruita Rice with tomato sauce San Marino (hake, ham & cheese) with salad Fruit</p>	<p>26 ESTADES Sopa casolana Mandonguilles a la jardinera Fruita Homemade soup Meatballs with vegetables Fruit</p>	<p>27 ESTADES Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita Green beans with potatoes Baked chicken with apples & onions Fruit</p>	<p>28 ESTADES Macarrons amb tomàquet Lluç a la basca Fruita Macaroni with tomato sauce Basque style hake Fruit</p>	VE: 660 HC: 69 PROT: 34 GT: 24