

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2019

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
				1 B:Làctic, pa i xocolata Mongeta tendra amb patates Bacallà al forn amb patates panadera Fruita i pa Green beans with potatoes Baked cod with grilled potatoes Fruit and bread	Kcl: 678 HC: 81 Prot: 44 Lip: 22
4 LLIURE DISPOSICIÓ	5 B:Làctic, pa i xoriço Pèsols saltats amb patates Salsitxes fresques al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Peas with potatoes Baked fresh sausage with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	6 B:Làctic, pa i formatge Arròs blanc amb salsa de tomàquet Lluc a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa integral White rice with tomato sauce Battered & fried hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and whole meal bread	7 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix amb pasta Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup with pasta Apple chicken Fruit and bread	8 B:Llet, coca i xocolata Espaguetis amb tomàquet Truita francesa casolana amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Homemade omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	Kcl: 688 HC: 81 Prot: 30 Lip: 28
11 B:Làctic, pa i pernil Arròs milanesa San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Milanese rice San Marino (hake, ham & cheese) with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	12 B:Làctic, pa i formatge Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet al forn Fruita i pa Green beans with potatoes Beef burger with baked tomato Fruit and bread	13 B:Làctic, pa i xoriço Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb ceba i xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream Rosemary grilled chicken with onion & mushrooms Fruit and whole meal bread	14 B:Làctic, pa i tonyina Lenties estofades Truita 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	15 B:Làctic, pa i xocolata Macarrons amb tomàquet Rap amb salsa verda Natilles i pa Macaroni with tomato sauce Monkfish in green sauce Custard and bread	Kcl: 679 HC: 85 Prot: 29 Lip: 26
18 B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Llenguadina a l'andalusa amb samfaina Fruita i pa Green beans with potatoes Andalusian style sole with ratatouille Fruit and bread	19 B:Làctic, pa i formatge Sopa casolana Estofat de gall d'indi amb verdures (patata, tomàquet, pastanaga, pèsols) Fruita i pa Homemade soup Turkey stew with vegetables (potato, tomato, carrot, peas) Fruit and bread	20 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb tomàquet amb arros integral Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with whole meal rice Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	21 B:Làctic, pa i tonyina Puré de llegums Truita de patates amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Legume purée Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	22 B:Làctic, pa i xocolata Espirals saltats amb verdures Ventresca de lluc a la basca Fruita i pa Sautéed spirals with vegetables Basque style hake Fruit and bread	Kcl: 763 HC: 95 Prot: 35 Lip: 28
25 B:Làctic, pa i pernil Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	26 B:Làctic, pa i formatge Lenties estofades Truita de formatge amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed lentils Cheese omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	27 B:Làctic, pa i xoriço Patates a l'americana Lluc a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral American potatoes Grilled hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	28 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix amb pasta Pollastre al chilindrón Fruita i pa Fish soup with pasta Chicken in "chilindrón" gravy Fruit and bread	29 B:Làctic, pa i xocolata Paella de verdures Filet de perca a l'andalusa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Vegetarian paella Andalusian style perch with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Kcl: 664 HC: 71 Prot: 30 Lip: 27