

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2019

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
		1 FESTIU	2 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades Lluç a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed lentils Battered & fried hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	3 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Mandonguilles a la jardineria Fruita i pa Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Fruit and bread	Kcl: 724 HC: 91 Prot: 29 Lip: 21
6 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis amb tomàquet Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	7 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa Green beans with potatoes Baked pork sausages with tomato sauce Fruit and bread	8 B:Làctic, pa i xoriço Paella mixta Bacallà al forn amb samfaina Fruita i pa Mixed paella Baked cod with ratatouille Fruit and bread	9 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix amb pasta Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup with pasta Apple roasted chicken Fruit and bread	10 B:Làctic, pa i xocolata Purè de llegums Trita de pernil dolç amb amanida de tomàquet Fruita i pa Legume purée Cooked ham omelette with tomato salad Fruit and bread	Kcl: 718 HC: 93 Prot: 31 Lip: 26
13 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb tomàquet amb arros integral San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Rice with tomato sauce with whole grain rice San Marino (hake, ham & cheese) with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet al forn Fruita i pa Green beans with potatoes Beef burger with baked tomato Fruit and bread	15 B:Làctic, pa i xoriço Espaguetis bolonyesa Rap amb salsa verda Fruita i pa Bolognese spaghetti Monkfish in green sauce Fruit and bread	16 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades (carbassò, pebrot, tomàquet, patata) 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	17 B:Làctic, pa i xocolata Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons saltats Fruita i pa Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	Kcl: 677 HC: 92 Prot: 26 Lip: 22
20 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades Croquetes de pollastre amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Stewed lentils Chicken croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 B:Làctic, pa i formatge Ensalada russa Trita francesa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Russian salad Omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	22 B:Làctic, pa i xoriço Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i olives) Perca a la donostiarra Fruita i pa Rice salad (tuna, tomato & olives) Donostia-style perch Fruit and bread	23 B:Làctic, pa i tonyina Purè de llegums Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita i pa Legume purée Turkey stew with vegetables Fruit and bread	24 B:Llet, coca i xocolata Pasta saltada amb verdures Lluç andalús amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Sautéed pasta with vegetables Andalusian style hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Kcl: 731 HC: 92 Prot: 30 Lip: 28
27 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	28 B:Làctic, pa i formatge Amanida de llenties Trita francesa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Lentils Salad Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	29 B:Làctic, pa i xoriço Amanida campera Filet de lluç amb salsa de tomàquet Fruita i pa Rural Salad Hake steak with tomato sauce Fruit and bread	30 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons amb tomàquet Estofat de porc amb jardineria Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Pork stew with mixed vegetables Fruit and bread	31 B:Làctic, pa i xocolata Paella de verdures Croquetes de pernil amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Vegetarian paella Ham croquettes with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Kcl: 675 HC: 88 Prot: 25 Lip: 24