

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Setembre 2019

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9	10	11	12 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Macarrons amb tomàquet Hamburguesa a la planxa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	13 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Mongeta verda amb patates Estofat a la jardinera Fruita i pa Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and bread	VE: 2211/529 GT: 14 GS: 4 HC: 76 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 2
16 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb tomàquet Rap amb salsa verda Fruita i pa Rice with tomato sauce Monkfish in green sauce Fruit and bread	17 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Llenties estofades Fritura variada amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Assorted fried fish platter with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	18 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Sopa d'aviram Mandonguilles a la jardinera Fruita i <b>pa integral</b> Chicken soup Meatballs with vegetables Fruit and <b>whole meal bread</b>	19 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb enciam, blat de moro i olives negres Fruita i pa Zucchini cream Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	20 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Pasta amb verdures Trita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Pasta with vegetables Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3127/748 GT: 22 GS: 4 HC: 81 AZ: 19 PROT: 27 SAL: 2
23 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Minestra de verdures saltadas Salsitxes a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa Sautéed minestrone Grilled hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	24 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Amanida de pasta Fillet de lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Pasta salad Grilled hake fillet with garlic and parsley with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	25 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Puré de llegums Trita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>whole meal bread</b>	26 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arros integral</b> Fillet de perca a la romana amb amanida de enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>whole grain rice</b> Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	27 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa de peix amb pasta Pollastre al chilindrón Fruita i pa Fish soup with pasta Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	VE: 2942/704 GT: 17 GS: 3 HC: 79 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2
30 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Macarrons amatriciana Trita de pernil dolç amb enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Macaroni in amatriciana sauce Cooked ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread					VE: 2404/575 GT: 17 GS: 3 HC: 84 AZ: 20 PROT: 26 SAL: 2