

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Desembre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		<b>1</b> Arròs amb tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Andalusian style sole with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>2</b> Lenties estofades Truita de carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with green salad with olives Fruit and bread	<b>3</b> Sopa de peix Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa Fish soup Beef ragout sauce with mushrooms Fruit and bread	VE: 3176/760 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
<b>6</b>  <b>FESTIU</b>	<b>7</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>8</b>  <b>FESTIU</b>	<b>9</b> Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Carrot and pumpkin cream with apple Baked lacón pork with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>10</b> Arròs amb tomàquet Filet de perca a la Bilbaína Fruita i pa Rice with tomato sauce Perch filet bilbain's style Fruit and bread	VE: 2757/659 GT: 15 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 3
<b>13</b> Lenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>14</b> Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	<b>15</b> Pasta integral a la napolitana Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt i <b>pa integral</b> Wholemeal pasta with tomato and basil Ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>16</b> Cigrons amb verdures Pollastre al chilindrón Fruita i pa Chickpeas stewed with vegetables Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	<b>17</b> Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa Rice with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3389/811 GT: 27 GS: 5 HC: 111 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3
<b>20</b> Espaguetis carbonara Llom al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Spaghetti in carbonara sauce Baked loin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>21</b> <b>DINAR DE NADAL</b> Sopa de Nadal Pit de pollastre empanat amb patates fregides Postres especials i pa Christmas soup Breaded chicken breast with french fries Special desserts and bread	<b>22</b> Arròs amb tomàquet Lluç a la donostiarra amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>23</b>  <b>VACANCES NADAL</b>	<b>24</b>	VE: 3779/904 GT: 32 GS: 6 HC: 118 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 4
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0