

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2023

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		<b>1</b> Sopa casolana Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert logurt i <b>pa integral</b> Homemade soup Baked butifarra sausage with beans sautéed with garlic & parsley Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>2</b> Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	<b>3</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pizza casolana Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Home-made pizza Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2738/655 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
<b>6</b> Trinxat de bròquil Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Broccoli trinxat Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>7</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Mandonguilles a la jardinera Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Meatballs with vegetables Fruit and bread	<b>8</b> Cigrons amb verdures Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Spinach omelette with lettuce & carrot Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>9</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga Abadejo orly Fruita i pa Spaghetti with carrot sauce Breaded haddock Fruit and bread	<b>10</b> Sopa casolana Pollastre rostit amb farigola amb xampinyons Postre làctic i <b>pa integral</b> Homemade soup Roast chicken with thyme with mushrooms Dairy dessert and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3053/730 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
<b>13</b> Paella de verdures Hamburguesa de salmó al forn amb salsa de tomàquet Fruita i <b>pa integral</b> Vegetable paella Baked salmon hamburger with tomato sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>15</b> Mongeta verda amb patates Pollastre rostit al romaní amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>16</b> Macarrons amb tomàquet Llom de perca a la grega Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Greek style perch loin Fruit and bread	<b>17</b> <p style="text-align: center;"><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	VE: 2803/671 GT: 15 GS: 3 HC: 104 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
<b>20</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>21</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Bacallà amb tomàquet Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Cod with tomato sauce Fruit and bread	<b>22</b> Cigrons amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt i <b>pa integral</b> Chickpeas stewed with vegetables French omelette with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>23</b> Crema de verdures Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita i pa Vegetables cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy Fruit and bread	<b>24</b> Macarrons amb tomàquet Lluç a la basca Postre làctic i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Basque style hake Dairy dessert and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2911/696 GT: 20 GS: 3 HC: 102 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
<b>27</b> Espaguetis amatriciana Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Spaghetti in amatriciana sauce Ham croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>28</b> Sopa casolana Pernilets de pollastre al forn amb ceba i patates al forn Fruita i pa Homemade soup Baked chicken drumsticks with roasted onion & potatoes Fruit and bread				VE: 3295/788 GT: 26 GS: 5 HC: 106 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3