

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
1 B:Làctic, pa i pernil Fideuà de pollastre Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Chicken fideua Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	2 B:Làctic, pa i formatge Crema de pastanaga i carbassa amb poma Estofat de porc Fruita i pa Carrot and pumpkin soup with apple Vegetables stew Fruit and bread	3 B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums San Jacobo amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Legume purée Cooked breaded ham & cheese escalope with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	4 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Fish soup Beef hamburger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	5 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet amb arròs integral Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i pipes Fruita i pa Rice with tomato sauce with brown rice Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & sunflower seeds Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 21 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
8 B:Làctic, pa i pernil Llenties 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	9 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	10 B:Làctic, pa i xoriço Pasta integral a la napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Wholemeal pasta with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	11 B:Làctic, pa i tonyina Sopa casolana Pollastre al chilindrón Fruita i pa Homemade soup Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	12 B:Llet, coca i xocolata Arròs tres delícies Rap a l'andalusa amb patates panadera Fruita i pa Three jewel rice Andalusian monkfish with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3174/759 GT: 24 GS: 5 HC: 107 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 3
15 LLIURE DISPOSICIÓ	16 B:Làctic, pa i formatge Macarrons amb tomàquet Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with green salad with olives Fruit and bread	17 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	18 B:Làctic, pa i xoriço Sopa de peix Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Fish soup Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	19 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb saltejat de verdures Fruita i pa Rice with tomato sauce Andalusian style codfish with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3289/787 GT: 26 GS: 4 HC: 108 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3
22 B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Salsitxes fresques al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa Green beans with potatoes Baked fresh sausage with tomato sauce Fruit and bread	23 B:Làctic, pa i formatge Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and bread	24 B:Làctic, pa i xoriço Paella mixta Lluç a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Mixed paella Battered & fried hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	25 B:Làctic, pa i tonyina Sopa a la marinera amb peix i quinoa Pollastre a la poma Fruita i pa Sailor soup with fish and quinoa Apple roasted chicken Fruit and bread	26 B:Làctic, pa i xocolata Puré de llegums Truita de formatge amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Legume purée Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3391/811 GT: 33 GS: 5 HC: 102 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 2
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0