

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Gener 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1 <b>FESTIU</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 <b>VACANCES NADAL</b>	5 <b>VACANCES NADAL</b>	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>VACANCES NADAL</b>	8 <b>VACANCES NADAL</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb tomàquet San Jacobo amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	12 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Llenties estofades Trita de patates amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	13 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Macarrons napolitana Pastís de salmó amb patates panadera Fruita i <b>pa integral</b> Napolitan macaroni Salmon cake with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	14 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa Zucchini cream Tenderloin with garlic with lettuce and carrot salad Fruit and bread	15 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa casolana Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i pa Homemade soup Baked chicken with mushrooms Fruit and bread	VE: 3126/748 GT: 21 GS: 3 HC: 113 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
18 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	19 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Patates a l'americana Fillet de lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa American potatoes Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	20 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Purè 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>wholemeal bread</b>	21 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Llom de perca a les fines herbes amb tomàquet al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Perch loin with fine herbs with baked tomato Fruit and bread	22 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa de peix amb pasta Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Fish soup with pasta Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2763/661 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
25 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Mongeta verda amb patates Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	26 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Macarrons amb tomàquet Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	27 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb verdures Ventresca de lluç a la grega Fruita i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Greek style hake fillet Fruit and <b>wholemeal bread</b>	28 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Llenties estofades Botifarra al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Baked butifarra sausage with green salad with olives Fruit and bread	29 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa d'estrelles Llenguadina al forn amb amanida Fruita i pa Star pasta soup Oven baked sole fillet with salad Fruit and bread	VE: 2905/695 GT: 18 GS: 4 HC: 104 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 3