

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Maig 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p>3</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Lenties estofades amb moniato Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Lentils stew with sweet potato Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>B:Làctic, pa i formatge Arròs amb tomàquet amb arròs integral Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Rice with tomato sauce with brown rice Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Turkey & vegetable stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>6</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Sopa casolana Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat d'indi i quinoa Fruita i pa Homemade soup Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Pasta saltada amb verdures Rap a la marinera Fruita i pa Sautéed pasta with vegetables Seafaring monkfish Fruit and bread</p>	VE: 3123/747 GT: 22 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 3
<p>10</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Amanida russa Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Russian salad Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>B:Làctic, pa i formatge 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</p>	<p>12</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums Trita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Legume purée Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>13</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Amanida de pasta Llom de perca amb pil-pil de tomàquet Fruita i pa Pasta salad Perch loin with tomato pil-pil Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>B:Llet, coca i xocolata Sopa de peix amb pasta Contracuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita i pa Fish soup with pasta Baked chicken with ratatouille Fruit and bread</p>	VE: 2938/703 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
<p>17</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Pasta integral a la napolitana Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Wholemeal pasta with tomato and basil Oven baked sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa Green beans with potatoes Roasted lemon chicken with tomato salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i olives) Ventresca de lluç a la grega amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Rice salad (tuna, tomato & olives) Greek style hake fillet with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>20</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Lenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Sopa casolana San Jacobo amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Homemade soup Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad with olives Fruit and bread</p>	VE: 3072/735 GT: 26 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 3
<p>24</p> <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Legume purée Baked hake fillet with soy vinaigrette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>27</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Amanida de patata Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Potato salad Beef hamburger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Arròs tres delícies Llenguadina al forn amb salsa de verdures Fruita i pa Three jewel rice Oven baked sole fillet with vegetables sauce Fruit and bread</p>	VE: 2789/667 GT: 17 GS: 3 HC: 98 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
<p>31</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Lenties estofades Timbal de salmó i patates de pobre Fruita i pa Stewed lentils Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>					VE: 3510/840 GT: 19 GS: 4 HC: 128 AZ: 33 PROT: 44 SAL: 3