

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p>2</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Llom amb allada amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Green beans with potatoes Tenderloin with garlic with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>B:Làctic, pa i formatge Canelons de carn Varettes de lluç amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Meat cannelloni Hake fishsticks with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Legume purée Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Paella mixta Lluç a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Mixed paella Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	VE: 3114/745 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 2
<p>9</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Arròs napolitana Hamburguesa mixta amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Napolitan rice Mixed hamburger with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>B:Làctic, pa i formatge Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Hake with ham & cheese with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Llenties estofades Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Espaguetis amb tomàquet Filet de perca a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Battered & fried perch with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread</p>	VE: 3105/743 GT: 23 GS: 4 HC: 109 AZ: 29 PROT: 31 SAL: 3
<p>16</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb moniato Truita 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>17</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>18</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Macarrons gratinats Gratinat de salmó i patates panadera a l'orenga Fruita i pa integral Macaroni au gratin Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Green beans with potatoes Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata Sopa casolana Pollastre al chilindrón Fruita i pa Homemade soup Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread</p>	VE: 3243/776 GT: 23 GS: 3 HC: 112 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3
<p>23</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p>24</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>25</p> <p>B:Làctic, pa i xoriço Llenties estofades Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Stewed lentils Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>B:Làctic, pa i tonyina Paella de verdures Llom de perca a les fines herbes amb tomàquet al forn Fruita i pa Vegetable paella Perch loin with fine herbs with baked tomato Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>B:Làctic, pa i xocolata 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</p>	VE: 2846/681 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3
<p>30</p> <p>B:Làctic, pa i pernil Pèsols saltats amb bacó Truita de carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Sautéed peas with bacon Zucchini omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>					VE: 2638/631 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 32 PROT: 20 SAL: 3