

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades Llom de perca amb vinagreta de cítrics amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Stewed lentils Perch loin with citrus vinaigrette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	2 B:Làctic, pa i xocolata Sopa de peix Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Fish soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
5 B:Làctic, pa i pernil Macarrons amb tomàquet Llom amb allada amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	6 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Ragout de vedella a la jardineria Fruita i pa Braised green beans, carrots & potatoes Beef ragout sauce with veggies Fruit and bread	7 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç a la grega Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Greek style hake fillet Fruit and whole meal bread	8 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Cheese omelette with green salad with olives Fruit and bread	9 B:Làctic, pa i xocolata Sopa d'estrelles Contracuixa de pollastre a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Star pasta soup Chicken leg in lemon with mushrooms Fruit and bread	VE: 2780/665 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
12 FESTIU	13 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa Green beans with potatoes Pork stew Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums Llenguadina a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Legume purée Battered & fried yellowfin sole with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	15 B:Làctic, pa i tonyina Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Stewed potatoes with vegetables Beef hamburger with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	16 B:Làctic, pa i xocolata Arròs tres delícies Bacallà a la romana amb samfaina Fruita i pa Chinese fried rice Battered & fried codfish with ratatouille Fruit and bread	VE: 3061/732 GT: 23 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
19 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	20 B:Làctic, pa i formatge Crema de pastanaga i carbassa amb poma Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Carrot and pumpkin cream with apple Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	21 B:Làctic, pa i xoriço Pasta integral a la napolitana Pollastre al chilindrón Fruita i pa integral Napolitan style whole grain pasta Chicken in "chilindron" gravy Fruit and whole meal bread	22 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Truita de carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Green beans with potatoes Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	23 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Llenguadina al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked sole Fruit and bread	VE: 3271/783 GT: 26 GS: 5 HC: 110 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
26 B:Làctic, pa i pernil Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom rostit amb salsa Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread	27 B:Làctic, pa i formatge Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Rice with vegetables Baked hake fillet with fried garlic & balsamic with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 B:Làctic, pa i xoriço Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Cooked ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread	29 B:Làctic, pa i tonyina Trinxat de bròquil Salsitxes al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Broccoli trinxat Grilled hotdogs with baked tomato Fruit and bread	30 LLIURE DISPOSICIÓ	VE: 2868/686 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 3