

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1 B:Làctic, pa i xocolata Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2169/519 GT: 10 GS: 3 HC: 78 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 3
4 B:Làctic, pa i pernil Pèsols saltats amb bacó Botifarra al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Sautéed peas with bacon Baked butifarra sausage with baked tomato Fruit and bread	5 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Braised green beans, carrots & potatoes Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	6 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Limanda al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Rice with zucchini and sausage Baked dab with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	7 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix amb pasta Lluç a la donostiarra amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Fish soup with pasta Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with green salad with olives Fruit and bread	8 B:Làctic, pa i xocolata Llenties estofades Truita de patates i carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3013/721 GT: 22 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 3
11 LLIURE DISPOSICIÓ	12 FESTIU	13 B:Làctic, pa i xoriço Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet Fruita i pa integral Stewed potatoes with vegetables Beef hamburger with tomato salad Fruit and wholemeal bread	14 B:Làctic, pa i tonyina Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Carrot and pumpkin soup with apple Baked lacón pork with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	15 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Pastís de salmó amb salsa de pastanaga amb patates daus Fruita i pa Rice with tomato sauce Salmon cake with carrot sauce with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3334/798 GT: 34 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 3
18 B:Làctic, pa i pernil Fideuà Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Fideua (fine paella) Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	19 B:Làctic, pa i formatge Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Meatballs veal in mushroom gravy Fruit and bread	20 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	21 B:Làctic, pa i tonyina Puré de llegums Pollastre al chilindrón Fruita i pa Legume purée Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	22 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb pollastre i cúrcuma Ventresca de lluç amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa Rice with chicken & turmeric Hake fillet with fried garlic and balsamic with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3366/805 GT: 28 GS: 4 HC: 112 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 2
25 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis carbonara Llom rostit amb salsa Fruita i pa Spaghetti in carbonara sauce Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread	26 B:Làctic, pa i formatge Arròs amb tomàquet Lluç a la romana amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Rice with tomato sauce Battered & fried hake with green salad with olives Fruit and bread	27 B:Làctic, pa i xoriço 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	28 B:Làctic, pa i tonyina Trinxat de bròquil Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Broccoli trinxat Andalusian monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	29 B:Làctic, pa i xocolata Sopa casolana Pollastre rostit a la llimona amb puré de patates Fruita i pa Homemade soup Roasted lemon chicken with mashed potatoes Fruit and bread	VE: 3075/736 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3