

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Setembre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8	9	10	11	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>14 B:Làctic, pa i pernil</b> Macarrons amb tomàquet Espurnes de lluç amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>15 B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb salsa amb xampinyons Fruita i pa Sautéed green beans with potatoes Roasted tenderloin in gravy with mushrooms Fruit and bread	<b>16 B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb tomàquet Filet de perca al forn Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked perch Fruit and whole meal bread	<b>17 B:Làctic, pa i tonyina</b> Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Stewed lentils Cooked ham omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	<b>18 B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa casolana Salsitxes al forn amb tomàquet provençal Fruita i pa Homemade soup Grilled hotdogs with provençal tomato Fruit and bread	VE: 2974/711 GT: 21 GS: 4 HC: 103 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
<b>21 B:Làctic, pa i pernil</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Truita de patates i carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Potato & zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	<b>22 B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb magre Gratinat de salmó i patates panadera a l'orenga Fruita i pa Pork loin with rice Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread	<b>23 B:Làctic, pa i xoriço</b> Puré de llegums Croquetes de pollastre Fruita i pa integral Legume purée Chicken croquettes Fruit and whole meal bread	<b>24 B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Zucchini cream Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	<b>25 B:Làctic, pa i xocolata</b> Pasta saltada amb verdures Lluç a la biscaïna Fruita i pa Sautéed pasta with vegetables Biscayne style hake Fruit and bread	VE: 2839/679 GT: 19 GS: 3 HC: 103 AZ: 28 PROT: 27 SAL: 2
<b>28 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	<b>29 B:Làctic, pa i formatge</b> Patates estofades amb costella i farigola Fillet de lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed ribs with potatoes and thyme Grilled hake fillet with garlic and parsley with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	<b>30 B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread			VE: 2895/693 GT: 18 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3