

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Juny 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres   | Valoració  |
|---|--|--|---|---|--|
|   |  | <b>1</b><br>Arròs amb tomàquet<br>San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida de enciam, oliva i pipes<br>logurt i <b>pa integral</b><br>Rice with tomato sauce<br>San Marino (hake, ham & cheese) with salad (lettuce, olives, sunflower seeds)<br>Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> | <b>2</b><br><b>DINAR FI DE CURS</b><br>Macarrons gratinats<br>Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides<br>Gelat i pa<br>Macaroni au gratin<br>Battered & friend chicken breast with french fries<br>Ice cream and bread | <b>3</b><br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patates amb amanida d'enciam i olives<br>Fruita i pa<br>Stewed lentils<br>Spanish omelette with green salad with olives<br>Fruit and bread | VE: 4065/973<br>GT: 40<br>GS: 7<br>HC: 118<br>AZ: 26<br>PROT: 33<br>SAL: 2 |
| <b>6</b><br><br><b>FESTIU</b>   | <b>7</b><br>Espaguetis napolitana<br>Truita de pernil dolç amb amanida de enciam, oliva i pipes<br>Fruita i pa<br>Napolitan spaghetti<br>Ham omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds)<br>Fruit and bread | <b>8</b><br>Mongeta verda amb patates<br>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt i <b>pa integral</b><br>Green beans with potatoes<br>Beef hamburger with lettuce and sweetcorn salad<br>Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>   | <b>9</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Pollastre al forn amb poma i ceba<br>Fruita i pa<br>Rice with tomato sauce<br>Baked chicken with apples & onions<br>Fruit and bread   | <b>10</b><br>Amanida russa<br>Lluç a la donostiarra<br>Gelat i pa<br>Russian salad<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy<br>Ice cream and bread                                  | VE: 2806/671<br>GT: 21<br>GS: 6<br>HC: 91<br>AZ: 24<br>PROT: 33<br>SAL: 2  |
| <b>13</b><br>Llenties estofades amb verdures<br>Croquetes de pernil amb amanida de enciam, oliva i pipes<br>Fruita i pa<br>Stewed lentils<br>Ham croquettes with salad (lettuce, olives, sunflower seeds)<br>Fruit and bread                                  | <b>14</b><br>Vichyssoise<br>Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons<br>Fruita i pa<br>Vichyssoise<br>Beef meatballs in mushroom gravy<br>Fruit and bread  | <b>15</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro<br>logurt i <b>pa integral</b><br>Macaroni with tomato sauce<br>Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>                     | <b>16</b><br>Mongeta verda amb patates<br>Pollastre al chilindrón<br>Fruita i pa<br>Green beans with potatoes<br>Chicken in "chilindron" gravy<br>Fruit and bread   | <b>17</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Filet de perca al forn<br>Gelat i pa<br>Rice with tomato sauce<br>Baked perch<br>Ice cream and bread   | VE: 3148/753<br>GT: 24<br>GS: 6<br>HC: 105<br>AZ: 27<br>PROT: 32<br>SAL: 2 |
| <b>20</b><br>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i olives)<br>Truita de patates amb amanida de enciam, oliva i pipes<br>Fruita i pa<br>Rice salad (tuna, tomato & olives)<br>Spanish omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds)<br>Fruit and bread | <b>21</b><br>Crema de verdures<br>Lluç a la romana amb amanida d'enciam i cogombre<br>Fruita i pa<br>Vegetables cream<br>Roman hake with lettuce & cucumber<br>Fruit and bread   | <b>22</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons<br>Gelat i <b>pa integral</b><br>Macaroni with tomato sauce<br>Baked chicken with mushrooms<br>Ice cream and <b>wholemeal bread</b>   | <b>23</b><br><br><b>VACANCES</b>  | <b>24</b>   | VE: 3291/787<br>GT: 30<br>GS: 5<br>HC: 100<br>AZ: 30<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| <b>27</b>   | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>   |   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |