

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  | Valoració  |
|---|---|--|--|--|--|
| 3<br><br><b>VACANCES NADAL</b>  | 4<br><br><b>VACANCES NADAL</b>  | 5<br><br><b>VACANCES NADAL</b>   | 6<br><br><b>VACANCES NADAL</b>   | 7<br><br><b>VACANCES NADAL</b>   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| 10<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Espaguetis amb pesto de tomàquet<br>Truita de tonyina amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita i pa<br>Spaguetti with tomato pesto<br>Tuna omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread    | 11<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Canelons de carn<br>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives<br>Fruita i pa<br>Meat cannelloni<br>Chicken croquettes with green salad with olives<br>Fruit and bread                            | 12<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Limanda al forn amb salsa de verdures<br>Fruita i pa integral<br>Rice with tomato sauce<br>Baked dab with vegetables sauce<br>Fruit and wholemeal bread  | 13<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Sopa de peix<br>Pollastre a la poma<br>Fruita i pa<br>Fish soup<br>Apple roasted chicken<br>Fruit and bread   | 14<br><b>B:Làctic, pa i xocolata</b><br>Puré de llegums<br>Hamburguesa al forn amb tomàquet al forn<br>Fruita i pa<br>Legume purée<br>Baked hamburger with baked tomato<br>Fruit and bread   | VE: 3279/784<br>GT: 24<br>GS: 4<br>HC: 113<br>AZ: 29<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| 17<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Arròs napolitana<br>Hamburguesa de vedella amb patates fregides<br>Fruita i pa<br>Napolitan rice<br>Beef hamburger with french fries<br>Fruit and bread   | 18<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Mongeta verda amb patates<br>Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives<br>Fruita i pa<br>Green beans with potatoes<br>Hake with ham & cheese with green salad with olives<br>Fruit and bread | 19<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Lenties amb arròs<br>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga<br>Fruita i pa integral<br>Lentil soup with rice<br>French omelette with lettuce, tomato and carrot salad<br>Fruit and wholemeal bread | 20<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Macarrons bolonyesa<br>Abadejo al forn amb amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita i pa<br>Macaroni bolognese<br>Baked haddock with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread | 21<br><b>B:Làctic, pa i xocolata</b><br>Crema de verdures<br>Pollastre rostit al romaní amb xampinyons<br>Fruita i pa<br>Vegetables cream<br>Rosemary grilled chicken with mushrooms<br>Fruit and bread  | VE: 3023/723<br>GT: 23<br>GS: 3<br>HC: 107<br>AZ: 27<br>PROT: 32<br>SAL: 2 |
| 24<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Lenties estofades amb moniato<br>Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita i pa<br>Lentils stew with sweet potato<br>Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 25<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa al forn amb tomàquet al forn<br>Fruita i pa<br>Rice with tomato sauce<br>Baked hamburger with baked tomato<br>Fruit and bread   | 26<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Puré de llegums<br>Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives<br>Fruita i pa integral<br>Legume purée<br>Breaded hake fillet with green salad with olives<br>Fruit and wholemeal bread                     | 27<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Crema de carbassó<br>Pit de pollastre<br>Fruita i pa<br>Zucchini cream<br>Chicken breast<br>Fruit and bread   | 28<br><b>B:Làctic, pa i xocolata</b><br>Espirals amb verdures<br>Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga<br>Fruita i pa<br>Spirals with vegetables<br>Andalusian monkfish with lettuce, tomato and carrot salad<br>Fruit and bread | VE: 3106/743<br>GT: 22<br>GS: 3<br>HC: 107<br>AZ: 29<br>PROT: 34<br>SAL: 3 |
| 31<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)<br>Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons<br>Fruita i pa<br>Vegetables (potatoe, carrot, green bean)<br>Beef meatballs in mushroom gravy<br>Fruit and bread        |   |  |  |  | VE: 2600/622<br>GT: 22<br>GS: 6<br>HC: 88<br>AZ: 30<br>PROT: 24<br>SAL: 3  |