

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Juny 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		<b>1</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb tomàquet San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce San Marino (hake, ham & cheese) with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>2</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Macarrons gratinats Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelat i pa Macaroni au gratin Battered & friend chicken breast with french fries Ice cream and bread	<b>3</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread	VE: 4104/982 GT: 38 GS: 6 HC: 125 AZ: 31 PROT: 32 SAL: 2
<b>6</b>  <b>FESTIU</b>	<b>7</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Espaguetis napolitana Truita de pernil dolç amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Napolitan spaghetti Ham omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>8</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongeta verda amb patates Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>9</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	<b>10</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Amanida russa Lluç a la donostiarra Fruita i pa Russian salad Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy Fruit and bread	VE: 2728/653 GT: 17 GS: 3 HC: 98 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
<b>13</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb verdures Croquetes de pernil amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>14</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vichyssoise Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	<b>15</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>16</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Pollastre al chilindrón Fruita i pa Green beans with potatoes Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	<b>17</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb tomàquet Filet de perca al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked perch Fruit and bread	VE: 3085/738 GT: 21 GS: 4 HC: 110 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 2
<b>20</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Rice with tomato sauce Spanish omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>21</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Crema de verdures Lluç a la romana amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa Vegetables cream Roman hake with lettuce & cucumber Fruit and bread	<b>22</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Macarrons amb tomàquet Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Gelat i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Baked chicken with mushrooms Ice cream and <b>wholemeal bread</b>	<b>23</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardinera Fruita i pa Green beans with potatoes Meatballs with vegetables Fruit and bread	<b>24</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita i pa Stewed lentils Baked hake with salad Fruit and bread	VE: 3029/725 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
<b>27</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Green beans with potatoes Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	<b>28</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic Fruita i pa Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Fruit and bread	<b>29</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils Ham omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>30</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita i pa Vegetables cream Meatballs with vegetables Fruit and bread	VE: 2708/648 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1	