

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Juny 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Amanida russa Lluç a la donostiarra Fruita i pa Russian salad Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy Fruit and bread	2 <b>DINAR ESPECIAL</b> Macarrons gratinats Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelat i <b>pa integral</b> Macaroni au gratin Battered & friend chicken breast with french fries Ice cream and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3572/855 GT: 36 GS: 8 HC: 89 AZ: 34 PROT: 39 SAL: 2
5 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Mandonguilles a la jardinera Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	6 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Trinxat de bròquil Delícies de bacallà amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Broccoli trinxat Cod delights with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Puré de llegums Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	8 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread	9 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de pastanaga amb poma Pollastre rostit amb farigola amb ceba i patates al forn logurt i <b>pa integral</b> Carrot cream with apple Roast chicken with thyme with roasted onion & potatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3177/760 GT: 25 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
12 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina al forn Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Baked sole fillet Fruit and <b>wholemeal bread</b>	13 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	14 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Macarrons amb verdures Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with vegetables Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Sopa de peix San Jacobo amb amanida d'enciam Fruita i pa Fish soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce Fruit and bread	16 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Baked hamburger with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2957/707 GT: 20 GS: 3 HC: 107 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
19 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	20 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Amanida russa Abadejo amb samfaina Fruita i pa Russian salad Haddock with ratatouille Fruit and bread	21 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Puré de llegums Trita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée French omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	22 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Gelatin i pa Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Ice cream and bread	23 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Green beans with potatoes Baked hake with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2792/668 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1
26 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	27 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked hake Fruit and bread	28 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Stewed lentils French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	29 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Macarrons amb tomàquet Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Baked hake fillet with citrus vinaigrette Fruit and bread	30 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	VE: 2593/620 GT: 12 GS: 2 HC: 100 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 1