

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p><b>2</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Espaguetis amb tomàquet Trita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Cheese omelette with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Puré de llegums Hamburguesa al forn amb saltejat de verdures Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Baked hamburger with sautéed vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb tomàquet Limanda al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked dab with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3335/798 GT: 28 GS: 5 HC: 111 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Napolitan rice Beef hamburger with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta tendra amb patates Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Sautéed green beans with potatoes Hake with ham &amp; cheese with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Macarrons bolonyesa Abadejo al curri amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Macaroni bolognese Haddock in curry sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Amanida russa Pollastre rostit al romaní amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Russian salad Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2944/704 GT: 20 GS: 3 HC: 105 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Amanida de llenties Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Lentils Salad Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Rice with tomato sauce Chicken croquettes with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Puré de llegums Gratinat de salmó al forn amb patates panadera Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Baked salmon gratin with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Contracuixa de pollastre al forn amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Zucchini cream Baked chicken with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Espaguetis amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Garden vegetables spaghetti Andalusian monkfish with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3468/830 GT: 25 GS: 3 HC: 119 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Patates estofades Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Stewed potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Cheese omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Deep-fried calamari with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Amanida de pasta Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Pasta salad Turkey &amp; vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 3003/718 GT: 18 GS: 4 HC: 110 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Vegetables cream Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa Braised green beans, carrots &amp; potatoes Roasted lemon chicken with tomato salad Fruit and bread</p>				<p>VE: 2485/595 GT: 19 GS: 4 HC: 82 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 1</p>