

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert Fruita i pa Green beans with potatoes Baked hamburger with beans sautéed with garlic & parsley Fruit and bread	2 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked hake Fruit and wholemeal bread	3 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2754/659 GT: 15 GS: 2 HC: 110 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1
6 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis amb salsa de pastanaga Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Spaghetti with carrot sauce Cod delights with green salad with olives Fruit and bread	7 B:Làctic, pa i formatge Vichyssoise Pollastre rostit al romaní amb patates daus rostides amb all i romaní Fruita i pa integral Vichyssoise Rosemary grilled chicken with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Fruit and wholemeal bread	8 B:Làctic, pa i tonyina Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and bread	9 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	10 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix Filet de perca al forn Fruita i pa Fish soup Baked perch Fruit and bread	VE: 2897/693 GT: 19 GS: 3 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1
13 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i formatge Macarrons amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	15 B:Làctic, pa i tonyina Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and bread	16 B:Làctic, pa i pernil Patates a l'americana Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltats Fruita i pa integral American potatoes Baked chicken drumsticks with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	17 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa Rice with tomato sauce with brown rice Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3605/863 GT: 35 GS: 5 HC: 112 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2
20 B:Làctic, pa i pernil Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	21 B:Làctic, pa i formatge Puré de llegums Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Legume purée Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	22 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta tendra amb patates Filet de perca a la Bilbaïna Fruita i pa Sautéed green beans with potatoes Perch filet bilbain's style Fruit and bread	23 B:Làctic, pa i pernil Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa integral Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and wholemeal bread	24 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb salsa de tomàquet casolana Varettes de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce Hake fishsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2736/655 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 27 SAL: 2
27 B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Rap a la marinera Fruita i pa Green beans with potatoes Seafaring monkfish Fruit and bread	28 B:Làctic, pa i formatge Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Pernilets de pollastre al forn amb patata, ceba i poma. Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Fruit and wholemeal bread	29 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix San Jacobo amb amanida d'enciam i blat de moro logurt i pa Fish soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	30 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Ous gratinats amb beixamel Fruita i pa integral Stewed lentils Eggs au gratin with white sauce Fruit and wholemeal bread	31 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Filet de perca amb refregit d'all i balsàmic amb patates fregides Postre làctic i pa Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Perch fillet with garlic and balsamic refried sauce with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3291/787 GT: 22 GS: 4 HC: 111 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2