

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
	1 <b>FESTIU</b>	2 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	3 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb tomàquet Estofat de porc Fruita i pa Rice with tomato sauce Vegetables stew Fruit and bread	4 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa casolana Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2606/624 GT: 12 GS: 2 HC: 99 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
7 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	8 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Filet de perca al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Baked perch with baked tomato Fruit and bread	9 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa casolana Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	10 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Mongeta verda amb patates Filet de lluç a la grega Fruita i pa Green beans with potatoes Hake fillet greek style Fruit and bread	11 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Baked chicken with apples & onions Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2869/686 GT: 16 GS: 2 HC: 110 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
14 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Rice with tomato sauce Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	16 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	17 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Sopa de peix Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Fish soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	18 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Purè de llegums Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Chicken croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3077/736 GT: 29 GS: 5 HC: 97 AZ: 28 PROT: 28 SAL: 1
21 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Limanda al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Baked dab with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	22 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> 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	23 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa casolana Hamburguesa al forn Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Baked hamburger Fruit and <b>wholemeal bread</b>	24 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	25 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Lluç al forn Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Baked hake Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2892/692 GT: 16 GS: 2 HC: 112 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
28 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs amb tomàquet Mandonguilles amb samfaina Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Meatballs with ratatouille Fruit and <b>wholemeal bread</b>	29 <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	30 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Purè de llegums Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>			VE: 3292/788 GT: 27 GS: 5 HC: 113 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2