

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Arròs amb tomàquet Limanda al forn amb salsa de verdures Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Baked dab with vegetables sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>4</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>5</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Puré de llegums Salsitxes fresques al forn amb tomàquet provençal Fruita i pa Legume purée Baked fresh sausage with provençal tomato Fruit and bread</p>	<p>VE: 3497/836 GT: 30 GS: 6 HC: 112 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita i pa Napolitan rice Beef hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta verda amb patates Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Green beans with potatoes Breaded hake fillet with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties amb arròs Trita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Lentil soup with rice French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Espaguetis bolonyesa Abadejo al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Bolognese spaghetti Baked haddock with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Rosemary grilled chicken with mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2892/692 GT: 21 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb moniato Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Lentils stew with sweet potato Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Rice with tomato sauce Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Puré de llegums Pastís de salmó amb salsa de tomàquet i cúrcuma amb patates panadera Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Salmon cake with tomato sauce and turmeric with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Zucchini cream Baked chicken with apples &amp; onions Fruit and bread</p>	<p><b>19</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: 3653/874 GT: 32 GS: 4 HC: 117 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p><b>23</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>24</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties estofades Trita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Varetes de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Hake fishsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Homemade soup Turkey &amp; vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2949/706 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Vegetables cream Oven baked sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>30</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: 2694/645 GT: 24 GS: 6 HC: 80 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2</p>