

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 FESTIU	6 FESTIU	7 B:Làctic, pa i xoriço Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread	8 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa integral Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and wholemeal bread	9 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet amb arròs integral Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	VE: 2893/692 GT: 14 GS: 2 HC: 109 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2
12 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Stewed lentils Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	13 B:Làctic, pa i formatge Macarrons amb verdures amb pasta integral Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with vegetables with wheat pasta Baked dab with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	14 B:Làctic, pa i xoriço Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa integral Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread	15 B:Làctic, pa i tonyina Puré de llegums Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa integral Legume purée Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and wholemeal bread	16 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Croquetes amb amanida amb d'enciam, blat de moro i olives negres Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Croquettes with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and wholemeal bread	VE: 3450/825 GT: 28 GS: 4 HC: 120 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
19 B:Làctic, pa i pernil Crema de verdures amb formatge Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream with cheese Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread	20 B:Làctic, pa i formatge Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	21 B:Làctic, pa i xoriço Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa integral Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	22 B:Làctic, pa i tonyina Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa integral Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and wholemeal bread	23 B:Làctic, pa i xocolata Mongetes blanques estofades amb verdures Calamars amb salsa Fruita i pa integral Braised beans with vegetables Squid in sauce Fruit and wholemeal bread	VE: 2619/627 GT: 18 GS: 3 HC: 93 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
26 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	27 B:Làctic, pa i formatge Arròs integral amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Brown rice with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Roasted lemon chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	28 B:Làctic, pa i xoriço Crema de verdures Pastís de salmó amb patata fornera a l'orenga amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Vegetables cream Salmon cake with baked potato with oregano with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	29 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa integral Green beans with potatoes Oven baked sausage with lettuce, celery and carrot salad Fruit and wholemeal bread	30 B:Làctic, pa i xocolata Macarrons amb verdures amb formatge Llenguadina al forn amb patates fregides Fruita i pa integral Macaroni with vegetables with cheese Baked sole fillet with french fries Fruit and wholemeal bread	VE: 3068/734 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2