

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert logurt i pa Green beans with potatoes Oven baked sausage with beans sautéed with garlic & parsley Yoghurt and bread	2 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pizza casolana Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Home-made pizza Fruit and wholemeal bread	3 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: 3039/727 GT: 21 GS: 5 HC: 111 AZ: 23 PROT: 27 SAL: 2
6 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 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 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga logurt i pa Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Yoghurt and bread	9 Arròs amb verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Rice with vegetables Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	10 Sopa de peix Filet de perca al forn Fruita i pa Fish soup Baked perch Fruit and bread	VE: 2858/684 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
13 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 Macarrons amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with vegetables Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	15 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Salsitxes al forn amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes logurt i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Grilled hotdogs with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread	16 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 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: 3671/878 GT: 37 GS: 6 HC: 107 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
20 Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	21 Cigrons estofats Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed chickpeas Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	22 Mongeta tendra amb patates Filet de perca a la Bilbaïna logurt i pa Sautéed green beans with potatoes Perch fillet bilbain's style Yoghurt and bread	23 Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa integral Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and wholemeal bread	24 Arròs amb verdures Varetes de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with vegetables Hake fishsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2736/655 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 2
27 Mongeta verda amb patates Rap a la marinera Fruita i pa Green beans with potatoes Seafaring monkfish Fruit and bread	28 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 Sopa de peix Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert logurt i pa Fish soup Baked butifarra sausage with beans sautéed with garlic & parsley Yoghurt and bread	30 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 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: 3262/780 GT: 22 GS: 5 HC: 109 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2