

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
	1 FESTIU	2 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga logurt i pa integral Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread	3 Arròs amb tomàquet Estofat de porc Fruita i pa Rice with tomato sauce Vegetables stew Fruit and bread	4 Sopa casolana Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i pa integral Homemade soup Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	VE: 2567/614 GT: 13 GS: 3 HC: 92 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
7 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	8 Macarrons amb verdures amb pasta integral Filet de perca al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Macaroni with vegetables with wheat pasta Baked perch with baked tomato Fruit and bread	9 Sopa casolana Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes logurt i pa integral Homemade soup Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and wholemeal bread	10 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 Arròs amb tomàquet amb arròs integral Pollastre al forn amb poma i ceba Postre làctic i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked chicken with apples & onions Dairy dessert and wholemeal bread	VE: 2875/688 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
14 Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread	15 Arròs amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Rice with vegetables Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	16 Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet logurt i pa integral Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil Yoghurt and wholemeal bread	17 Sopa de peix Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Fish soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	18 Cigrons amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Chicken croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	VE: 3074/735 GT: 28 GS: 5 HC: 94 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1
21 Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Limanda al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Baked dab with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	22 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 Sopa casolana Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert logurt i pa integral Homemade soup Baked butifarra sausage with beans sautéed with garlic & parsley Yoghurt and wholemeal bread	24 Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	25 Arròs amb tomàquet amb arròs integral Pizza casolana amb amanida Postre làctic i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Home-made pizza with salad Dairy dessert and wholemeal bread	VE: 3184/762 GT: 21 GS: 4 HC: 115 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
28 Paella de verdures Mandonguilles amb samfaina Fruita i pa integral Vegetable paella Meatballs with ratatouille Fruit and wholemeal bread	29 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 Cigrons amb verdures Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread			VE: 3427/820 GT: 29 GS: 5 HC: 109 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2