

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Desembre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Andalusian style sole with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	2 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades Truita de carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with green salad with olives Fruit and bread	3 B:Làctic, pa i xocolata Sopa de peix Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa Fish soup Beef ragout sauce with mushrooms Fruit and bread	VE: 3215/769 GT: 20 GS: 4 HC: 115 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 3
6 FESTIU	7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 B:Làctic, pa i tonyina Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Carrot and pumpkin cream with apple Baked lacón pork with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	10 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Filet de perca a la Bilbaina Fruita i pa Rice with tomato sauce Perch filet bilbain's style Fruit and bread	VE: 2757/659 GT: 15 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 3
13 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i formatge Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	15 B:Làctic, pa i xoriço Pasta integral a la napolitana Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Wholemeal pasta with tomato and basil Ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	16 B:Làctic, pa i tonyina Puré de llegums Pollastre al chilindrón Fruita i pa Legume purée Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	17 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa Rice with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3336/798 GT: 26 GS: 4 HC: 113 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
20 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis carbonara Llom al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Spaghetti in carbonara sauce Baked loin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	21 DINAR DE NADAL Sopa de Nadal Pit de pollastre empanat amb patates fregides Postres especials i pa Christmas soup Breaded chicken breast with french fries Special desserts and bread	22 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb tomàquet Lluç a la donostiarra amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	23 VACANCES NADAL	24	VE: 3818/913 GT: 31 GS: 5 HC: 126 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 4
27	28	29	30	31	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0