

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
3 VACANCES NADAL	4 VACANCES NADAL	5 VACANCES NADAL	6 VACANCES NADAL	7 VACANCES NADAL	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 B:Làctic, pa i pernil Espaguetis amb pesto de tomàquet Truita de tonyina amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Spaguetti with tomato pesto Tuna omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	11 B:Làctic, pa i formatge Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and bread	12 B:Làctic, pa i xoriço Paella de verdures Limanda al forn amb salsa de verdures Fruita i pa integral Vegetable paella Baked dab with vegetables sauce Fruit and wholemeal bread	13 B:Làctic, pa i tonyina Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i xocolata Puré de llegums Salsitxes fresques al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Legume purée Baked fresh sausage with baked tomato Fruit and bread	VE: 3393/812 GT: 27 GS: 5 HC: 112 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2
17 B:Làctic, pa i pernil Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita i pa Napolitan rice Beef hamburger with french fries Fruit and bread	18 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Green beans with potatoes Hake with ham & cheese with green salad with olives Fruit and bread	19 B:Làctic, pa i xoriço Lenties amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Lentil soup with rice French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	20 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons bolonyesa Abadejo al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Macaroni bolognese Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread	21 B:Làctic, pa i xocolata Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Rosemary grilled chicken with mushrooms Fruit and bread	VE: 3023/723 GT: 23 GS: 3 HC: 107 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
24 B:Làctic, pa i pernil Lenties estofades amb moniato Truita 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	25 B:Làctic, pa i formatge Arròs amb magre i xampinyons Llonganissa al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Rice with loin pork & mushrooms Oven baked sausage with baked tomato Fruit and bread	26 B:Làctic, pa i xoriço Puré de llegums Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Legume purée Breaded hake fillet with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	27 B:Làctic, pa i tonyina Crema de carbassó Pit de pollastre Fruita i pa Zucchini cream Chicken breast Fruit and bread	28 B:Làctic, pa i xocolata Espirals amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Spirals with vegetables Andalusian monkfish with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3191/763 GT: 24 GS: 3 HC: 105 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
31 B:Làctic, pa i pernil Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread					VE: 2600/622 GT: 22 GS: 6 HC: 88 AZ: 30 PROT: 24 SAL: 3