

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Juny 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 B:Làctic, pa i xoriço Arròs amb tomàquet San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa integral Rice with tomato sauce San Marino (hake, ham & cheese) with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	2 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons gratinats Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Fruita i pa Macaroni au gratin Battered & friend chicken breast with french fries Fruit and bread	3 B:Làctic, pa i xocolata Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3961/948 GT: 35 GS: 4 HC: 126 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 2
6 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	7 B:Làctic, pa i formatge Espaguetis napolitana Truita de pernil dolç amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Napolitan spaghetti Ham omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	8 B:Làctic, pa i xoriço Mongeta verda amb patates Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	9 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	10 B:Làctic, pa i xocolata Amanida russa Lluç a la donostiarra Fruita i pa Russian salad Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy Fruit and bread	VE: 2728/653 GT: 17 GS: 3 HC: 98 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
13 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Croquetes de pernil amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	14 B:Làctic, pa i formatge Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vichyssoise Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	15 B:Làctic, pa i xoriço Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	16 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Pollastre al chilindrón Fruita i pa Green beans with potatoes Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	17 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Filet de perca al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce Baked perch Fruit and bread	VE: 3085/738 GT: 21 GS: 4 HC: 110 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 2
20 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa Rice with tomato sauce Spanish omelette with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	21 B:Làctic, pa i formatge Crema de verdures Lluç a la romana amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa Vegetables cream Roman hake with lettuce & cucumber Fruit and bread	22 B:Làctic, pa i xoriço Macarrons amb tomàquet Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Gelat i pa integral Macaroni with tomato sauce Baked chicken with mushrooms Ice cream and wholemeal bread	23 <p style="text-align: center;">VACANCES</p>	24	VE: 3266/781 GT: 26 GS: 4 HC: 107 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0