

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		<b>1</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert Fruita i pa Green beans with potatoes Oven baked sausage with beans sautéed with garlic & parsley Fruit and bread	<b>2</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Baked hake Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>3</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> 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: 2915/697 GT: 18 GS: 3 HC: 109 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2
<b>6</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> 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	<b>7</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Vichyssoise Pollastre rostit al romaní amb patates daus rostides amb all i romaní Fruita i <b>pa integral</b> Vichyssoise Rosemary grilled chicken with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and bread	<b>9</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>10</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa de peix Filet de perca al forn Fruita i pa Fish soup Baked perch Fruit and bread	VE: 2882/689 GT: 19 GS: 3 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1
<b>13</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> 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	<b>14</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Macarrons amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with vegetables Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>15</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Salsitxes al forn amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Grilled hotdogs with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and bread	<b>16</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Patates a l'americana Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltats Fruita i <b>pa integral</b> American potatoes Baked chicken drumsticks with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>17</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3695/884 GT: 36 GS: 5 HC: 112 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
<b>20</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	<b>21</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Puré de llegums Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongeta tendra amb patates Filet de perca a la Bilbaïna Fruita i pa Sautéed green beans with potatoes Perch filet bilbain's style Fruit and bread	<b>23</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>24</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb verdures Varettes 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: 2721/651 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 27 SAL: 2
<b>27</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Mongeta verda amb patates Rap a la marinera Fruita i pa Green beans with potatoes Seafaring monkfish Fruit and bread	<b>28</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Pernilets de pollastre al forn amb patata, ceba i poma. Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>29</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Sopa de peix San Jacobo amb amanida d'enciam i blat de moro logurt i pa Fish soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	<b>30</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Llenties estofades amb verdures Ous gratinats amb beixamel Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Eggs au gratin with white sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>31</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Macarrons amb tomàquet amb <b>pasta integral</b> Filet de perca amb refregit d'all i balsàmic amb patates fregides Postre làctic i pa Macaroni with tomato sauce with <b>wheat pasta</b> Perch fillet with garlic and balsamic refried sauce with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3291/787 GT: 22 GS: 4 HC: 111 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2