

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 B:Làctic, pa i xoriço Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa integral Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and wholemeal bread | 3 B:Làctic, pa i xocolata Arròs amb tomàquet Estofat de porc Fruita i pa Rice with tomato sauce Vegetables stew Fruit and bread | 4 B:Làctic, pa i tonyina 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: 2606/624 GT: 12 GS: 2 HC: 99 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2 |
| 7 B:Làctic, pa i pernil 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 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i xoriço Sopa casolana Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa integral Homemade soup Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread | 10 B:Làctic, pa i xocolata 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 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb tomàquet amb arròs integral Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread | VE: 2861/684 GT: 15 GS: 2 HC: 111 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2 |
| 14 B:Làctic, pa i pernil Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread | 15 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i xoriço Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet Fruita i pa integral Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil Fruit and wholemeal bread | 17 B:Làctic, pa i xocolata Sopa de peix Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Fish soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread | 18 B:Làctic, pa i tonyina Purè de llegums Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Legume purée Chicken croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread | VE: 3021/723 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 28 PROT: 27 SAL: 1 |
| 21 B:Làctic, pa i pernil 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 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i xoriço Sopa casolana Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert Fruita i pa integral Homemade soup Baked botifarra sausage with beans sautéed with garlic & parsley Fruit and wholemeal bread | 24 B:Làctic, pa i xocolata Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread | 25 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb tomàquet amb arròs integral Lluç al forn Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked hake Fruit and wholemeal bread | VE: 3064/733 GT: 18 GS: 3 HC: 115 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2 |
| 28 B:Làctic, pa i pernil Paella de verdures Mandonguilles amb samfaina Fruita i pa integral Vegetable paella Meatballs with ratatouille Fruit and wholemeal bread | 29 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i xoriço Purè de llegums Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Legume purée Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread | | | VE: 3339/799 GT: 28 GS: 5 HC: 112 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2 |