

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Novembre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<b>1</b>  <b>FESTIU</b>	<b>2</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>3</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Paella de verdures Limanda al forn amb salsa de verdures Fruita i <b>pa integral</b> Vegetable paella Baked dab with vegetables sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>4</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread	<b>5</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Puré de llegums Salsitxes fresques al forn amb tomàquet provençal Fruita i pa Legume purée Baked fresh sausage with provençal tomato Fruit and bread	VE: 3519/842 GT: 30 GS: 6 HC: 111 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 2
<b>8</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita i pa Napolitan rice Beef hamburger with french fries Fruit and bread	<b>9</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> 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 lettuce & olives Fruit and bread	<b>10</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Lentil soup with rice French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>11</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Espaguetis bolonyesa Abadejo al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Bolognese spaghetti Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>12</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Rosemary grilled chicken with mushrooms Fruit and bread	VE: 2924/700 GT: 21 GS: 3 HC: 105 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
<b>15</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties 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	<b>16</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs amb magre i xampinyons Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Rice with loin pork & mushrooms Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>17</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Puré de llegums Pastís de salmó amb salsa de tomàquet i cúrcuma amb patates panadera Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Salmon cake with tomato sauce and turmeric with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>18</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Crema de carbassó Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Zucchini cream Baked chicken with apples & onions Fruit and bread	<b>19</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Espaguetis amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Garden vegetables spaghetti Andalusian monkfish with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3641/871 GT: 32 GS: 4 HC: 115 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
<b>22</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> 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	<b>23</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Patates a l'americana Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa American potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>24</b> <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Llenties estofades Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>25</b> <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Deep-fried calamari with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>26</b> <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2954/707 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 30 SAL: 3
<b>29</b> <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Vegetables cream Oven baked sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>30</b> <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa Braised green beans, carrots & potatoes Roasted lemon chicken with tomato salad Fruit and bread				VE: 2694/645 GT: 24 GS: 6 HC: 80 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2