

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 <b>FESTIU</b>	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and <b>wholemeal bread</b>	8 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	9 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2893/692 GT: 14 GS: 2 HC: 109 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2
12 <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 <b>pa integral</b> Stewed lentils Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	13 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Macarrons amb verdures amb pasta integral Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with vegetables with wheat pasta Baked dab with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	14 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Puré de llegums Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i <b>pa integral</b> Legume purée Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	16 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Arròs tres delícies Croquetes amb amanida amb d'enciam, blat de moro i olives negres Fruita i <b>pa integral</b> Three jewel rice Croquettes with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3420/818 GT: 27 GS: 4 HC: 118 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
19 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Crema de verdures amb formatge Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables cream with cheese Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and <b>wholemeal bread</b>	20 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs al forn amb cigrons i pèsols Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Baked rice with chickpeas and peas Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	21 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i <b>pa integral</b> Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	22 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	23 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Calamars amb salsa Fruita i <b>pa integral</b> Braised beans with vegetables Squid in sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2665/638 GT: 20 GS: 3 HC: 91 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
26 <b>B:Làctic, pa i pernil</b> Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	27 <b>B:Làctic, pa i formatge</b> Arròs <b>integral</b> amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> <b>Brown rice</b> with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Roasted lemon chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and <b>wholemeal bread</b>	28 <b>B:Làctic, pa i xoriço</b> Crema de verdures Pastís de salmó amb patata fornera a l'orenga amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables cream Salmon cake with baked potato with oregano with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	29 <b>B:Làctic, pa i tonyina</b> Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Oven baked sausage with lettuce, celery and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	30 <b>B:Làctic, pa i xocolata</b> Macarrons amb verdures amb formatge Llenguadina al forn amb patates fregides Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with vegetables with cheese Baked sole fillet with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3068/734 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2