

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Febrer 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p><b>1</b></p> <p>Fideuà de pollastre Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Chicken fideua Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb poma Estofat de porc Fruita i pa Carrot and pumpkin soup with apple Vegetables stew Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Cigrons amb verdures San Jacobo amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i <b>pa integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de peix Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Fish soup Beef hamburger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i pipes Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; sunflower seeds Fruit and bread</p>	<p>VE: 3099/741 GT: 22 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Llenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Pasta integral a la napolitana</b> Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt i <b>pa integral</b> <b>Wholemeal pasta with tomato and basil</b> Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa casolana Pollastre al chilindrón Fruita i pa Homemade soup Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arròs tres delícies Rap a l'andalusa amb patates panadera Fruita i pa Three jewel rice Andalusian monkfish with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3151/754 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de peix Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Fish soup Ham &amp; cheese pizza with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arròs amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb saltejat de verdures Fruita i pa Rice with tomato sauce Andalusian style codfish with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3509/839 GT: 30 GS: 6 HC: 112 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Mongeta verda amb patates Salsitxes fresques al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa Green beans with potatoes Baked fresh sausage with tomato sauce Fruit and bread</p>	<p><b>23</b></p> <p>Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Meat cannelloni Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Paella mixta Lluç a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Mixed paella Battered &amp; fried hake with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa a la marinera amb peix i quinoa Pollastre a la poma Fruita i pa Sailor soup with fish and quinoa Apple roasted chicken Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Cigrons amb verdures Truita de formatge amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Chickpeas stewed with vegetables Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3445/824 GT: 33 GS: 5 HC: 100 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3</p>
					<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>