

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
3 VACANCES NADAL	4 VACANCES NADAL	5 VACANCES NADAL	6 VACANCES NADAL	7 VACANCES NADAL	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Espaguetis amb pesto de tomàquet Truita de tonyina amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Spaguetti with tomato pesto Tuna omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	11 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	12 Paella de verdures Limanda al forn amb salsa de verdures Postre làctic i pa integral Vegetable paella Baked dab with vegetables sauce Dairy dessert and wholemeal bread	13 Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread	14 Cigrons a la catalana amb espinacs i ou dur Salsitxes fresques al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Catalan style chickpeas with spinach and hard egg Baked fresh sausage with baked tomato Fruit and bread	VE: 3498/837 GT: 28 GS: 5 HC: 113 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
17 Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita i pa Napolitan rice Beef hamburger with french fries Fruit and bread	18 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 green salad with olives Fruit and bread	19 Lenties amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Postre làctic i pa integral Lentil soup with rice French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Dairy dessert and wholemeal bread	20 Macarrons bolonyesa Abadejo al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Macaroni bolognese Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread	21 Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Postre làctic i pa Vegetables cream Rosemary grilled chicken with mushrooms Dairy dessert and bread	VE: 3098/741 GT: 25 GS: 4 HC: 105 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
24 Lenties 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	25 Arròs amb magre i xampinyons Llonganissa al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Rice with loin pork & mushrooms Oven baked sausage with baked tomato Fruit and bread	26 Cigrons amb verdures Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives Postre làctic i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Breaded hake fillet with green salad with olives Dairy dessert and wholemeal bread	27 Crema de carbassó Pizza casolana Fruita i pa Zucchini cream Home-made pizza Fruit and bread	28 Espirals amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Spirals with vegetables Andalusian monkfish with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3412/816 GT: 27 GS: 4 HC: 113 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 3
31 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread					VE: 2600/622 GT: 22 GS: 6 HC: 88 AZ: 30 PROT: 24 SAL: 3