

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Gener 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1 FESTIU	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACANCES NADAL	5 VACANCES NADAL	6 FESTIU	7 VACANCES NADAL	8 VACANCES NADAL	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Arròs amb tomàquet San Jacobo amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	12 Llenties estofades Truita de patates amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	13 Macarrons napolitana Pastís de salmó amb patates panadera logurt i pa integral Napolitan macaroni Salmon cake with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread	14 Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa Zucchini cream Tenderloin with garlic with lettuce and carrot salad Fruit and bread	15 Sopa casolana Contra cuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i pa Homemade soup Baked chicken with mushrooms Fruit and bread	VE: 3103/742 GT: 22 GS: 4 HC: 109 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3
18 Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	19 Patates a l'americana Fillet de lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa American potatoes Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	20 Cigrons amb verdures Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread	21 Arròs amb tomàquet amb arròs integral Llom de perca a les fines herbes amb tomàquet al forn Fruita i pa Rice with tomato sauce with brown rice Perch loin with fine herbs with baked tomato Fruit and bread	22 Sopa de peix amb pasta Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Fish soup with pasta Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2816/674 GT: 19 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
25 Mongeta verda amb patates Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Green beans with potatoes Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	26 Macarrons amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	27 Arròs amb verdures Ventresca de lluç a la grega logurt i pa integral Rice with vegetables Greek style hake fillet Yoghurt and wholemeal bread	28 Llenties estofades Botifarra al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Baked butifarra sausage with green salad with olives Fruit and bread	29 Sopa d'estrelles Pizza casolana Fruita i pa Star pasta soup Home-made pizza Fruit and bread	VE: 2884/690 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3