

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Juny 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 Amanida russa Lluç a la donostiarra Fruita i pa Russian salad Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy Fruit and bread	2 <b>DINAR ESPECIAL</b> Macarrons gratinats Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelats i <b>pa integral</b> Macaroni au gratin Battered & friend chicken breast with french fries Ice cream and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3572/855 GT: 36 GS: 8 HC: 89 AZ: 34 PROT: 39 SAL: 2
5 Paella de verdures Mandonguilles a la jardineria Fruita i <b>pa integral</b> Vegetable paella Meatballs with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	6 Trinxat de bròquil Delícies de bacallà amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Broccoli trinxat Cod delights with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Cigrons estofats Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed chickpeas Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	8 Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread	9 Crema de pastanaga amb poma Pollastre rostit amb farigola amb ceba i patates al forn logurt i <b>pa integral</b> Carrot cream with apple Roast chicken with thyme with roasted onion & potatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3220/770 GT: 26 GS: 5 HC: 102 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
12 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina al forn Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce Baked sole fillet Fruit and <b>wholemeal bread</b>	13 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	14 Macarrons amb verdures Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons logurt i <b>pa integral</b> Macaroni with vegetables Roasted lemon chicken with mushrooms Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	15 Sopa de peix San Jacobo amb amanida d'enciam Fruita i pa Fish soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce Fruit and bread	16 Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Baked hamburger with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2934/702 GT: 21 GS: 4 HC: 103 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
19 Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Salsitxes amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Hotdogs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	20 Amanida russa Abadejo amb samfaina Fruita i pa Russian salad Haddock with ratatouille Fruit and bread	21 Cigrons amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Chickpeas stewed with vegetables French omelette with lettuce, celery and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	22 Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Gelats i pa Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Ice cream and bread	23 <b>VACANCES ESTIU</b>	VE: 2968/710 GT: 19 GS: 5 HC: 105 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
26	27	28	29	30	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0