

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p>3</p> <p>Llenties 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</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb tomàquet amb arròs integral Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Rice with tomato sauce with brown rice Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Estofat de gall d'indi a la jardinera logurt i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Turkey & vegetable stew Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa casolana Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Homemade soup Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Pasta saltada amb verdures Rap a la marinera Fruita i pa Sautéed pasta with vegetables Seafaring monkfish Fruit and bread</p>	<p>VE: 3099/741 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>10</p> <p>Amanida russa Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Russian salad Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Stewed chickpeas Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>13</p> <p>Amanida de pasta Llom de perca amb pil-pil de tomàquet Fruita i pa Pasta salad Perch loin with tomato pil-pil Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Sopa de peix amb pasta Contraçuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita i pa Fish soup with pasta Baked chicken with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>VE: 2953/706 GT: 24 GS: 6 HC: 89 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>17</p> <p>Pasta integral a la napolitana Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Wholemeal pasta with tomato and basil Oven baked sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Mongeta verda amb patates Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa Green beans with potatoes Roasted lemon chicken with tomato salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i olives) Ventresca de lluç a la grega amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Rice salad (tuna, tomato & olives) Greek style hake fillet with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>20</p> <p>Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Sopa casolana Pizza casolana Fruita i pa Homemade soup Home-made pizza Fruit and bread</p>	<p>VE: 2875/688 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>25</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>26</p> <p>Cigrons amb verdures Fillet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Baked hake fillet with soy vinaigrette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>27</p> <p>Amanida de patata Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Potato salad Beef hamburger with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Arròs tres delícies Llenguadina al forn amb salsa de verdures Fruita i pa Three jewel rice Oven baked sole fillet with vegetables sauce Fruit and bread</p>	<p>VE: 2855/683 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Llenties estofades Timbal de salmó i patates de pobre Fruita i pa Stewed lentils Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>					<p>VE: 3510/840 GT: 19 GS: 4 HC: 128 AZ: 33 PROT: 44 SAL: 3</p>