

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
<p><b>2</b></p> <p>Mongeta verda amb patates Llom amb allada amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Green beans with potatoes Tenderloin with garlic with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Canelons de carn Varetes de lluç amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Meat cannelloni Hake fishsticks with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed chickpeas Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa Fish soup Apple roasted chicken Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Paella mixta Lluç a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Mixed paella Battered &amp; fried hake with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3129/749 GT: 27 GS: 4 HC: 97 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arròs napolitana Hamburguesa mixta amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Napolitan rice Mixed hamburger with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Hake with ham &amp; cheese with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Llenties estofades Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Espaguetis amb tomàquet Filet de perca a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Spaghetti with tomato sauce Battered &amp; fried perch with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa Vegetables cream Baked chicken with apples &amp; onions Fruit and bread</p>	<p>VE: 3081/737 GT: 24 GS: 4 HC: 105 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>Arròs amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Chicken croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrons gratinats Gratinat de salmó i patates panadera a l'orenga logurt i <b>pa integral</b> Macaroni au gratin Salmon and oregan baked potatoes gratin Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>Mongeta verda amb patates Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Green beans with potatoes Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa casolana Pizza de pernil i formatge Fruita i pa Homemade soup Ham &amp; cheese pizza Fruit and bread</p>	<p>VE: 3315/793 GT: 24 GS: 4 HC: 116 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>Llenties estofades Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Paella de verdures Llom de perca a les fines herbes amb tomàquet al forn Fruita i pa Vegetable paella Perch loin with fine herbs with baked tomato Fruit and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de peix amb pasta Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Fish soup with pasta Turkey &amp; vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2823/675 GT: 21 GS: 5 HC: 89 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Pèsols saltats amb bacó Truita de carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Sautéed peas with bacon Zucchini omelette with garden salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>					<p>VE: 2638/631 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 32 PROT: 20 SAL: 3</p>