

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 Lenties estofades Llom de perca amb vinagreta de cítrics amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Stewed lentils Perch loin with citrus vinaigrette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	2 Sopa de peix Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Fish soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
5 Macarrons amb tomàquet Llom amb allada amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	6 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Ragout de vedella a la jardinera Fruita i pa Braised green beans, carrots & potatoes Beef ragout sauce with veggies Fruit and bread	7 Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç a la grega logurt i pa integral Rice with tomato sauce Greek style hake fillet Yoghurt and whole meal bread	8 Lenties estofades Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Stewed lentils Cheese omelette with green salad with olives Fruit and bread	9 Sopa d'estrelles Contracuixa de pollastre a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Star pasta soup Chicken leg in lemon with mushrooms Fruit and bread	VE: 2757/660 GT: 15 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
12 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	13 Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa Green beans with potatoes Pork stew Fruit and bread	14 Cigrons amb verdures Llenguadina a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Battered & fried yellowfin sole with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and whole meal bread	15 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Stewed potatoes with vegetables Beef hamburger with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	16 Arròs tres delícies Bacallà a la romana amb samfaina Fruita i pa Chinese fried rice Battered & fried codfish with ratatouille Fruit and bread	VE: 3127/748 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2
19 Lenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Stewed lentils Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	20 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Carrot and pumpkin cream with apple Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	21 Pasta integral a la napolitana Pollastre al chilindrón logurt i pa integral Napolitan style whole grain pasta Chicken in "chilindron" gravy Yoghurt and whole meal bread	22 Mongeta verda amb patates Truita de carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Green beans with potatoes Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	23 Arròs amb tomàquet Pizza casolana Fruita i pa Rice with tomato sauce Home-made pizza Fruit and bread	VE: 3258/779 GT: 27 GS: 6 HC: 109 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 3
26 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom rostit amb salsa Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread	27 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Rice with vegetables Baked hake fillet with fried garlic & balsamic with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Lenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral Stewed lentils Cooked ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread	29 Trinxat de bròquil Salsitxes al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Broccoli trinxat Grilled hotdogs with baked tomato Fruit and bread	30 <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>	VE: 2838/679 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3