

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1 Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	VE: 2169/519 GT: 10 GS: 3 HC: 78 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 3
4 Pèsols saltats amb bacó Llonganissa al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa Sautéed peas with bacon Oven baked sausage with baked tomato Fruit and bread	5 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Braised green beans, carrots & potatoes Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	6 Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Limanda al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Rice with zucchini and sausage Baked dab with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread	7 Sopa de peix amb pasta Pizza casolana amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Fish soup with pasta Home-made pizza with green salad with olives Fruit and bread	8 Llenties estofades Truita de patates i carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Stewed lentils Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2977/712 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
11 LLIURE DISPOSICIÓ	12 FESTIU	13 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet logurt i pa integral Stewed potatoes with vegetables Beef hamburger with tomato salad Yoghurt and wholemeal bread	14 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Carrot and pumpkin soup with apple Baked lacón pork with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	15 Arròs amb tomàquet Pastís de salmó amb salsa de pastanaga amb patates daus Fruita i pa Rice with tomato sauce Salmon cake with carrot sauce with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3295/788 GT: 35 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
18 Fideuà Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Fideua (fine paella) Ham croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	19 Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa Vegetables cream Meatballs veal in mushroom gravy Fruit and bread	20 Pasta integral a la napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt i pa integral Wholemeal pasta with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	21 Cigrons amb verdures Pollastre al chilindrón Fruita i pa Chickpeas stewed with vegetables Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	22 Arròs amb pollastre i cúrcuma Ventresca de lluç amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa Rice with chicken & turmeric Hake fillet with fried garlic and balsamic with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3419/818 GT: 29 GS: 4 HC: 110 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
25 Espaguetis carbonara Llom rostit amb salsa Fruita i pa Spaghetti in carbonara sauce Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread	26 Arròs amb tomàquet Lluç a la romana amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Rice with tomato sauce Battered & fried hake with green salad with olives Fruit and bread	27 Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral Stewed lentils Ham omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread	28 Trinxat de bròquil Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa Broccoli trinxat Andalusian monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa casolana Pollastre rostit a la llimona amb puré de patates Fruita i pa Homemade soup Roasted lemon chicken with mashed potatoes Fruit and bread	VE: 3051/730 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3