

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8	9	10	11	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
14 Macarrons amb tomàquet Espurnes de lluç amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	15 Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb salsa amb xampinyons Fruita i pa Sautéed green beans with potatoes Roasted tenderloin in gravy with mushrooms Fruit and bread	16 Arròs amb tomàquet Filet de perca al forn logurt i pa integral Rice with tomato sauce Baked perch Yoghurt and whole meal bread	17 Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Stewed lentils Cooked ham omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	18 Sopa casolana Salsitxes al forn amb tomàquet provençal Fruita i pa Homemade soup Grilled hotdogs with provençal tomato Fruit and bread	VE: 2950/706 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
21 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Truita de patates i carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Potato & zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	22 Arròs amb magre Gratinat de salmó i patates panadera a l'orenga Fruita i pa Pork loin with rice Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread	23 Cigrons amb verdures Croquetes de pollastre logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Chicken croquettes Yoghurt and whole meal bread	24 Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa Zucchini cream Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	25 Pasta saltada amb verdures Lluç a la biscaïna Fruita i pa Sautéed pasta with vegetables Biscayne style hake Fruit and bread	VE: 2892/692 GT: 20 GS: 3 HC: 101 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 2
28 Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	29 Patates estofades amb costella i farigola Filet de lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa Stewed ribs with potatoes and thyme Grilled hake fillet with garlic and parsley with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	30 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral Rice with tomato sauce Cheese omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and whole meal bread			VE: 2856/683 GT: 19 GS: 6 HC: 91 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3