

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 FESTIU	6 FESTIU	7 Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt i pa integral Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Yoghurt and wholemeal bread	8 Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa integral Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and wholemeal bread	9 Arròs amb tomàquet amb arròs integral Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	VE: 2854/683 GT: 15 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
12 Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Stewed lentils Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	13 Macarrons amb verdures amb pasta integral Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with vegetables with wheat pasta Baked dab with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	14 Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes logurt i pa integral Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and wholemeal bread	15 Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and wholemeal bread	16 Arròs tres delícies Pizza casolana amb amanida amb d'enciam, blat de moro i olives negres Fruita i pa integral Three jewel rice Home-made pizza with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and wholemeal bread	VE: 3412/816 GT: 26 GS: 3 HC: 119 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
19 Crema de verdures amb formatge Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream with cheese Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread	20 Arròs al forn amb cigrons i pèsols Trita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Baked rice with chickpeas and peas Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	21 Mongeta tendra amb patates Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes logurt i pa integral Sautéed green beans with potatoes Hake fillet with tomato pil-pil with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and wholemeal bread	22 Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa integral Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and wholemeal bread	23 Mongetes blanques estofades amb verdures Calamars amb salsa Fruita i pa integral Braised beans with vegetables Squid in sauce Fruit and wholemeal bread	VE: 2642/632 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2
26 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	27 Arròs integral amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Brown rice with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Roasted lemon chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	28 Crema de verdures Pastís de salmó amb patata fornera a l'orenga amb amanida d'enciam i olives logurt i pa integral Vegetables cream Salmon cake with baked potato with oregano with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread	29 Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa integral Green beans with potatoes Oven baked sausage with lettuce, celery and carrot salad Fruit and wholemeal bread	30 Macarrons amb verdures amb formatge Llenguadina al forn amb patates fregides Fruita i pa integral Macaroni with vegetables with cheese Baked sole fillet with french fries Fruit and wholemeal bread	VE: 3045/728 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2