

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 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	7 Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and bread	8 Arròs amb salsa de tomàquet casolana 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: 2871/687 GT: 15 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
11 FESTIU	12 Macarrons amb verdures Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Macaroni with vegetables Baked dab with green salad with olives Fruit and bread	13 Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt i pa integral Green beans with potatoes Baked hamburger with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread	14 Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa Chickpeas stewed with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and bread	15 Arròs tres delícies Pizza casolana Fruita i pa integral Chinese fried rice Home-made pizza Fruit and wholemeal bread	VE: 3290/787 GT: 24 GS: 4 HC: 113 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
18 Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream Meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread	19 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Trita casolana de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa Rice with tomato sauce Homemade cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	20 Mongeta verda amb patates Ventresca de lluç a la grega logurt i pa Green beans with potatoes Greek style hake Yoghurt and bread	21 Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardineria Fruita i pa Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread	22 Mongetes blanques estofades amb verdures Calamars amb salsa Fruita i pa integral Braised beans with vegetables Squid in sauce Fruit and wholemeal bread	VE: 2499/598 GT: 15 GS: 4 HC: 89 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
25 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	26 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa Rice with tomato sauce Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and bread	27 Crema de verdures Llonganissa al forn amb mongetes saltades logurt i pa integral Vegetables cream Oven baked sausage with sautéed beans Yoghurt and wholemeal bread	28 Macarrons amb verdures amb pasta integral Filet de perca al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa Macaroni with vegetables with wheat pasta Baked perch with green salad with olives Fruit and bread	29 Mongeta verda amb patates Llom en salsa Fruita i pa integral Green beans with potatoes Loin in sauce Fruit and wholemeal bread	VE: 2981/713 GT: 18 GS: 4 HC: 106 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2