

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Setembre 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Valoració |
|---|---|---|--|--|--|
| LLAR | | | | 1 | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 FESTIU | 5 FESTIU | 6 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread | 7 B:Làctic, pa i xocolata Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and bread | 8 B:Làctic, pa i tonyina 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: 2910/696 GT: 13 GS: 2 HC: 110 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2 |
| 11 FESTIU | 12 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Green beans with potatoes Baked hamburger with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread | 14 B:Làctic, pa i xocolata Purè de llegums Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb patates daus Fruita i pa Legume purée Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with diced potatoes Fruit and bread | 15 B:Làctic, pa i tonyina Arròs tres delícies Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Chinese fried rice Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and wholemeal bread | VE: 3633/869 GT: 35 GS: 5 HC: 114 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2 |
| 18 B:Làctic, pa i pernil Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa integral Vegetables cream Meatballs in mushroom gravy Fruit and wholemeal bread | 19 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Ventresca de lluç a la grega Fruita i pa Green beans with potatoes Greek style hake Fruit and bread | 21 B:Làctic, pa i xocolata Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa Homemade soup Turkey & vegetable stew Fruit and bread | 22 B:Làctic, pa i tonyina Mongetes blanques estofades amb verdures Calamars amb salsa Fruita i pa integral Braised beans with vegetables Squid in sauce Fruit and wholemeal bread | VE: 2522/603 GT: 14 GS: 3 HC: 93 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2 |
| 25 B:Làctic, pa i pernil 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 B:Làctic, pa i formatge 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 B:Làctic, pa i tonyina Crema de verdures Hamburguesa a la planxa amb mongetes saltades Fruita i pa integral Vegetables cream Grilled hamburger with sautéed beans Fruit and wholemeal bread | 28 B:Làctic, pa i xocolata 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 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Llom en salsa Fruita i pa integral Green beans with potatoes Loin in sauce Fruit and wholemeal bread | VE: 2907/695 GT: 15 GS: 3 HC: 111 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2 |