

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Desembre 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
				1 Crema de pastanaga i carbassa Salsitxes de gall dindi amb samfaina Fruita i <b>pa integral</b> Cream of carrot & butternut squash Turkey hotdogs with ratatouille Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2909/696 GT: 33 GS: 8 HC: 82 AZ: 28 PROT: 25 SAL: 3
4 Arròs amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	5 Macarrons amb tomàquet Lluç andalús amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b>	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>	VE: 3040/727 GT: 18 GS: 2 HC: 119 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 1
11 Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Cod delights with lettuce & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	12 Patates a l'americana Lluç a la marinera Fruita i <b>pa integral</b> American potatoes Hake with sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	13 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	14 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked chicken drumsticks with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 Sopa de peix Limanda al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Fish soup Baked dab with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3090/739 GT: 25 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
18 Crema de carbassó Abadejo amb salsa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Zucchini cream Haddock in sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	19 Escudella de Nadal Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especials i <b>pa integral</b> Christmas soup Battered & friend chicken breast with french fries Special desserts and <b>wholemeal bread</b>	20 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> Stewed lentils French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	21 <b>VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>	VE: 3265/781 GT: 28 GS: 4 HC: 104 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
25 <b>FESTIU</b>	26 <b>FESTIU</b>	27 <b>VACANCES NADAL</b>	28 <b>VACANCES NADAL</b>	29 <b>VACANCES NADAL</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0