

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Desembre 2023

MARE DE DEU MONTSERRAT

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  | Valoració  |
|---|---|---|--|--|--|
| LLAR  |   |   |  | 1<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Crema de pastanaga i carbassa<br>Hamburguesa al forn amb samfaina<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Cream of carrot & butternut squash<br>Baked hamburger with ratatouille<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | VE: 2404/575<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 85<br>AZ: 27<br>PROT: 30<br>SAL: 2  |
| 4<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet casolana<br>Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Rice with tomato sauce<br>Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>                              | 5<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Lluç andalús amb amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Macaroni with tomato sauce<br>Andalusian-style hake fillet with lettuce & carrot<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>           | 6<br><b>FESTIU</b>  | 7<br><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>  | 8<br><b>FESTIU</b>   | VE: 3079/737<br>GT: 19<br>GS: 2<br>HC: 119<br>AZ: 29<br>PROT: 31<br>SAL: 2 |
| 11<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b><br>Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i olives<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b><br>Cod delights with lettuce & olives<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | 12<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Patates a l'americana<br>Lluç a la marinera<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>American potatoes<br>Hake with sauce<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>  | 13<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Stewed lentils<br>Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | 14<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)<br>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Vegetables (potatoe, carrot, green bean)<br>Baked chicken drumsticks with mushrooms<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | 15<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Sopa de peix<br>Limanda al forn amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Fish soup<br>Baked dab with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>             | VE: 3114/745<br>GT: 24<br>GS: 3<br>HC: 105<br>AZ: 26<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| 18<br><b>B:Làctic, pa i pernil</b><br>Crema de carbassó<br>Abadejo amb salsa amb amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Zucchini cream<br>Haddock in sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>  | 19<br><b>B:Làctic, pa i formatge</b><br>Escudella de Nadal<br>Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides<br>Postres especials i <b>pa integral</b><br>Christmas soup<br>Battered & friend chicken breast with french fries<br>Special desserts and <b>wholemeal bread</b> | 20<br><b>B:Làctic, pa i tonyina</b><br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita i <b>pa integral</b><br>Stewed lentils<br>French omelette with lettuce & carrot<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>                              | 21<br><b>VACANCES NADAL</b>  | 22<br><b>VACANCES NADAL</b>  | VE: 3304/790<br>GT: 26<br>GS: 3<br>HC: 111<br>AZ: 27<br>PROT: 38<br>SAL: 2 |
| 25<br><b>FESTIU</b>   | 26<br><b>FESTIU</b>   | 27<br><b>VACANCES NADAL</b>   | 28<br><b>VACANCES NADAL</b>  | 29<br><b>VACANCES NADAL</b>  | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |