

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			<b>1</b> Sopa casolana Limanda al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Homemade soup Baked dab with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>2</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Pollastre rostit amb xampinyons saltats Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2913/697 GT: 13 GS: 2 HC: 110 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 1
<b>5</b> Crema de verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables cream Baked hamburger with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Cigrons amb espinacs Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stew with spinach French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>7</b> Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic logurt i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Sopa de peix Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Fish soup Roasted lemon chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>9</b> <p style="text-align: center;"><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	VE: 2700/646 GT: 21 GS: 3 HC: 87 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
<b>12</b> <p style="text-align: center;"><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<b>13</b> Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Mongeta verda amb patates Lluç al forn amb ceba i patates al forn logurt i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Baked hake with roasted onion & potatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>15</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Pizza casolana Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Home-made pizza Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>16</b> Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet i formatge Limanda al forn amb saltejat de verdures Postre làctic i <b>pa integral</b> Wholemeal spaguetti with tomato sauce and cheese Baked dab with sautéed vegetables Dairy dessert and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3056/731 GT: 19 GS: 3 HC: 114 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
<b>19</b> Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>21</b> Sopa casolana Pollastre rostit amb amanida d'enciam i olives logurt i <b>pa integral</b> Homemade soup Grilled chicken with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Llonganissa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Oven baked sausage with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>23</b> Macarrons amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb amanida amb d'enciam i ceba Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Andalusian style codfish with lettuce salad with onion Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3203/766 GT: 29 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
<b>26</b> Crema de carbassó amb crostons Mandonguilles a la jardineria Fruita i <b>pa integral</b> Zucchini cream with croutons Meatballs with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>27</b> Sopa de peix Llom rostit amb salsa Fruita i <b>pa integral</b> Fish soup Roasted tenderloin in gravy Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>28</b> Espirals integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç a la romana amb amanida d'enciam i olives logurt i <b>pa integral</b> Whole grain spirals with tomato sauce Battered & fried hake with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	<b>29</b> Arròs amb verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Baked chicken with apples & onions Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2851/682 GT: 21 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1	