

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
LLAR			1 B:Làctic, pa i pernil Sopa casolana Limanda al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Homemade soup Baked dab with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	2 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Pollastre rostit amb xampinyons saltats Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	VE: 2913/697 GT: 13 GS: 2 HC: 110 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 1
5 B:Làctic, pa i pernil Crema de verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Vegetables cream Baked hamburger with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	6 B:Làctic, pa i formatge Puré de llegums Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Legume purée French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	7 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb salsa de tomàquet casolana Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic logurt i pa integral Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Yoghurt and wholemeal bread	8 B:Làctic, pa i pernil Sopa de peix Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Fish soup Roasted lemon chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	9 LLIURE DISPOSICIÓ	VE: 2652/634 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
12 LLIURE DISPOSICIÓ	13 B:Làctic, pa i formatge Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	14 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Lluç al forn amb ceba i patates al forn logurt i pa integral Green beans with potatoes Baked hake with roasted onion & potatoes Yoghurt and wholemeal bread	15 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked hamburger with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	16 B:Làctic, pa i tonyina Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge Limanda al forn amb saltejat de verdures Postre làctic i pa integral Wholemeal spaguetti with tomato sauce and cheese Baked dab with sautéed vegetables Dairy dessert and wholemeal bread	VE: 3052/730 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
19 B:Làctic, pa i pernil Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	20 B:Làctic, pa i formatge Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	21 B:Làctic, pa i tonyina Sopa casolana Pollastre rostit amb amanida d'enciam i olives logurt i pa integral Homemade soup Grilled chicken with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread	22 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked hamburger with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	23 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb amanida amb d'enciam i ceba Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Andalusian style codfish with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread	VE: 3106/743 GT: 27 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
26 B:Làctic, pa i pernil Crema de carbassó amb crostons Mandonguilles a la jardineria Fruita i pa integral Zucchini cream with croutons Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread	27 B:Làctic, pa i formatge Sopa de peix Llom rostit amb salsa Fruita i pa integral Fish soup Roasted tenderloin in gravy Fruit and wholemeal bread	28 B:Làctic, pa i tonyina Espirals integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç a la romana amb amanida d'enciam i olives logurt i pa integral Whole grain spirals with tomato sauce Battered & fried hake with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread	29 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread	VE: 2870/687 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1	