

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 <b>FESTIU</b>	2 Amanida de cigrons Trita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Chickpeas salad French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	3 Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardinera Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Meatballs with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2901/694 GT: 23 GS: 6 HC: 96 AZ: 31 PROT: 32 SAL: 1
6 Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Spanish omelette with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	7 Espaguetis carbonara Mandonguilles de lluç i sípia amb tomàquet Fruita i <b>pa integral</b> Spaghetti in carbonara sauce Hake and squid meatballs in tomato sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	8 Amanida russa Pollastre al forn amb poma i ceba logurt i <b>pa integral</b> Russian salad Baked chicken with apples & onions Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	9 Bròquil amb patates Llom al forn amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Sautéed broccoli with potatoes Baked loin with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	10 Amanida d'arròs Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic Fruita i <b>pa integral</b> Rice salad Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2817/674 GT: 18 GS: 3 HC: 98 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
13 Amanida de pasta Abadejo enforat a la crema (julivert, all) Fruita i <b>pa integral</b> Pasta salad Baked haddock in cream (parsley, garlic) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	14 Cigrons estofats <i>Tortilla de patata al horno</i> amb amanida d'enciam Fruita i <b>pa integral</b> Stewed chickpeas Baked potato omelet with lettuce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb <b>arròs integral</b> Pizza de pernil i formatge logurt i <b>pa integral</b> Rice with tomato sauce with <b>brown rice</b> Ham & cheese pizza Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	16 Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Oven baked sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b>	17 Crema de porros Pernilets de pollastre al forn amb saltejat de verdures Gelats i pa Cream of leek Baked chicken drumsticks with sautéed vegetables Ice cream and bread	VE: 3210/768 GT: 21 GS: 7 HC: 111 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
20 Amanida de llenties Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i <b>pa integral</b> Lentils Salad Ham omelette with lettuce & cucumber Fruit and <b>wholemeal bread</b>	21 Patates a l'americana Salsitxes amb samfaina Fruita i <b>pa integral</b> American potatoes Hotdogs with ratatouille Fruit and <b>wholemeal bread</b>	22 Arròs amb verdures Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives logurt i <b>pa integral</b> Rice with vegetables Baked dab with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	23 Macarrons amb tomàquet Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Macaroni with tomato sauce Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	24 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	VE: 3355/803 GT: 26 GS: 5 HC: 107 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2
27 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	28 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b>	29 Amanida russa Pollastre amb cítrics logurt i <b>pa integral</b> Russian salad Chicken au citric Yoghurt and <b>wholemeal bread</b>	30 Amanida de pasta Llom al forn amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Pasta salad Baked loin with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	31 Mongeta verda amb patates Botifarra amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa Green beans with potatoes Butifarra sausage with lettuce & cucumber Fruit and bread	VE: 2997/717 GT: 24 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2