

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
LLAR		1 FESTIVO	2 B:Làctic, pa i xocolata Puré de llegums Trita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Legume purée French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	3 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardineria Fruita i pa integral Green beans with potatoes Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread	VE: 2723/651 GT: 21 GS: 6 HC: 91 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 1
6 B:Làctic, pa i pernil Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Stewed lentils Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 B:Làctic, pa i formatge Espaguetis amb tomàquet Mandonguilles de lluç i sípia amb tomàquet Fruita i pa integral Spaghetti with tomato sauce Hake and squid meatballs in tomato sauce Fruit and wholemeal bread	8 B:Làctic, pa i tonyina Amanida russa Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Russian salad Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread	9 B:Làctic, pa i xocolata Bròquil amb patates Llom al forn amb xampinyons Fruita i pa integral Sautéed broccoli with potatoes Baked loin with mushrooms Fruit and wholemeal bread	10 B:Làctic, pa i tonyina Amanida d'arròs Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic Fruita i pa integral Rice salad Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Fruit and wholemeal bread	VE: 2796/669 GT: 16 GS: 2 HC: 103 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
13 B:Làctic, pa i pernil Amanida de pasta Abadejo enforat a la crema (julivert, all) Fruita i pa integral Pasta salad Baked haddock in cream (parsley, garlic) Fruit and wholemeal bread	14 B:Làctic, pa i formatge Cigrons estofats Tortilla de patata al horno amb amanida d'enciam Fruita i pa integral Stewed chickpeas Baked potato omelet with lettuce Fruit and wholemeal bread	15 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Croquetes amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Croquettes with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	16 B:Làctic, pa i xocolata Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Green beans with potatoes Baked hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	17 B:Làctic, pa i tonyina 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: 3205/767 GT: 23 GS: 6 HC: 111 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
20 B:Làctic, pa i pernil Amanida de llenties Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa integral Lentils Salad Ham omelette with lettuce & cucumber Fruit and wholemeal bread	21 B:Làctic, pa i formatge Patates a l'americana Hamburguesa al forn amb samfaina Fruita i pa integral American potatoes Baked hamburger with ratatouille Fruit and wholemeal bread	22 B:Làctic, pa i tonyina Arròs amb verdures Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with vegetables Baked dab with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	23 B:Làctic, pa i xocolata Macarrons amb tomàquet Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Roasted lemon chicken with mushrooms Fruit and wholemeal bread	24 LLIURE DISPOSICIÓ	VE: 3366/805 GT: 25 GS: 5 HC: 112 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
27 LLIURE DISPOSICIÓ	28 B:Làctic, pa i formatge Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	29 B:Làctic, pa i tonyina Amanida russa Pollastre amb cítrics Fruita i pa integral Russian salad Chicken au citric Fruit and wholemeal bread	30 B:Làctic, pa i xocolata Amanida de pasta Llom al forn amb xampinyons Fruita i pa integral Pasta salad Baked loin with mushrooms Fruit and wholemeal bread	31 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa Green beans with potatoes Baked hamburger with lettuce & cucumber Fruit and bread	VE: 2876/688 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2