

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Juny 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
LLAR					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	4 B:Làctic, pa i formatge Macarrons amb tomàquet Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Baked hamburger with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	5 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Stewed lentils French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	6 B:Làctic, pa i pernil Puré de carbassa Cuixetes de pollastre amb allada Fruita i pa integral Butternut squash purée Chicken drumsticks in garlic sauce Fruit and wholemeal bread	7 B:Làctic, pa i tonyina Mongeta verda amb patates Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa integral Green beans with potatoes Cod delights with lettuce & cucumber Fruit and wholemeal bread	VE: 3104/743 GT: 24 GS: 3 HC: 106 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
10 B:Làctic, pa i pernil Puré de llegums Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Legume purée Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	11 B:Làctic, pa i formatge Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom amb allada amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Tenderloin with garlic with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	12 B:Làctic, pa i tonyina Espaguetis amb tomàquet Limanda al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Spaghetti with tomato sauce Baked dab with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	13 B:Làctic, pa i pernil Brocoli al vapor amb patates Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Steamed broccoli with potatoes Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread	14 B:Làctic, pa i tonyina Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa amb amanida amb d'enciam i ceba Fruita i pa integral Brown rice with tomato sauce Grilled hamburger mix (beef and pork) with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread	VE: 2852/682 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
17 B:Làctic, pa i pernil Crema de carbassó Rodanxa de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Zucchini cream Hake slice with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	18 B:Làctic, pa i formatge Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa integral Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and wholemeal bread	19 B:Làctic, pa i tonyina Llenties estofades amb verdures Truita 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	20 B:Làctic, pa i pernil Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked hamburger with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	21 DINAR FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb patates Gelats i pa integral Macaroni with tomato sauce Battered & friend chicken breast with potatoes Ice cream and wholemeal bread	VE: 3302/790 GT: 29 GS: 5 HC: 105 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 1
24 FESTIU	25 B:Làctic, pa i formatge Crema de verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita i pa integral Vegetables cream Baked hamburger with lettuce & cucumber Fruit and wholemeal bread	26 B:Làctic, pa i tonyina 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	27 B:Làctic, pa i pernil Mongeta verda amb patates Llom al forn amb xampinyons saltats Fruita i pa integral Green beans with potatoes Baked loin with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	28 B:Làctic, pa i tonyina Macarrons amb tomàquet Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley Fruit and wholemeal bread	VE: 2711/648 GT: 17 GS: 3 HC: 98 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2