

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
LLAR	1 B: LÀCTIC, PA I FORMATGE Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Lluç a la donostiarra amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	2 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Crema de verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i olives logurt i pa integral Vegetables cream Baked hamburger with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread	3 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Sopa casolana Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita i pa integral Homemade soup Baked chicken with apples & onions Fruit and wholemeal bread	4 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Dab empanada amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Breaded filet with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2705/647 GT: 21 GS: 4 HC: 90 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
7 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Chicken croquettes with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	8 B: LÀCTIC, PA I FORMATGE Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet amb ceba Fruita i pa integral Stewed lentils Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and wholemeal bread	9 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Sopa casolana Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida d'enciam i pastanaga logurt i pa integral Homemade soup Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread	10 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa integral Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and wholemeal bread	11 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i pa integral Rice with tomato sauce Baked chicken drumsticks with mushrooms Fruit and wholemeal bread	VE: 3017/722 GT: 21 GS: 3 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
14 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Bròquil amb patates Llom rostit amb patates daus Fruita i pa integral Sautéed broccoli with potatoes Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and wholemeal bread	15 B: LÀCTIC, PA I FORMATGE Espaguetis amb tomàquet Abadejo orly amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Spaghetti with tomato sauce Breaded haddock with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	16 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Crema de llegums Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i pa integral Cream of legumes Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread	17 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Filet de lluç amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Hake steak with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	18 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Sopa de peix Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Fish soup Lemon chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	VE: 3140/751 GT: 23 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	22 B: LÀCTIC, PA I FORMATGE Crema de carbassa Abadejo a la romana amb samfaina Fruita i pa integral Pumpkin soup Battered & fried haddock with ratatouille Fruit and wholemeal bread	23 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Sopa casolana Mandonguilles a la jardineria logurt i pa integral Homemade soup Meatballs with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	24 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Espirals amb tomàquet Lluç a la bilbaïna amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Spirals with tomato sauce Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	25 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Mongeta verda amb patates Pollastre amb allada amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Green beans with potatoes Chicken in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2833/678 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
28 B: LÀCTIC, PA I PERNIL Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Rodanxa de lluç amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Hake slice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	29 B: LÀCTIC, PA I FORMATGE Crema de llegums Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Cream of legumes Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	30 B: LÀCTIC, PA I TONYINA Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt i pa integral Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Baked hamburger with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread	31 LLIURE DISPOSICIÓ	VE: 3612/864 GT: 28 GS: 5 HC: 127 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2	