

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 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 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 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 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 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 Llenties estofades amb verdures Trita 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 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 Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita i pa integral Green beans with potatoes Vegetables stew Fruit and wholemeal bread	11 Arròs amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i pa integral Rice with vegetables Baked chicken drumsticks with mushrooms Fruit and wholemeal bread	VE: 3001/718 GT: 21 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
14 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 Espaguetis carbonara Abadejo orly amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Spaghetti in carbonara sauce Breaded haddock with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	16 Cigrons amb verdures Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread	17 Arròs napolitana amb arròs integral Pizza casolana Fruita i pa integral Neapolitan rice with brown rice Home-made pizza Fruit and wholemeal bread	18 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: 3305/791 GT: 26 GS: 4 HC: 109 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
21 Llenties estofades amb verdures Trita 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 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 Sopa casolana Mandonguilles a la jardineria logurt i pa integral Homemade soup Meatballs with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	24 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 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 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 Cigrons amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral Chickpeas stewed with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	30 Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Llonganissa al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert logurt i pa integral Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Oven baked sausage with beans sautéed with garlic & parsley Yoghurt and wholemeal bread	31 LLIURE DISPOSICIÓ		VE: 3766/901 GT: 29 GS: 6 HC: 127 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2