

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2024

MARE DE DEU MONTSERRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
PARVULARI				1 FESTIU	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 B: PA I PERNIL DOLÇ Macarrons amb tomàquet amb pasta integral Delícies de bacallà amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral Macaroni with tomato sauce with wheat pasta Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	5 B: PA I FORMATGE Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Stewed lentils French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	6 B: PA I XORIÇO Brocoli al vapor amb patates Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt i pa integral Steamed broccoli with potatoes Grilled hamburger with french fries Yoghurt and wholemeal bread	7 B: PA I TONYINA Arròs amb verdures Ventresca de lluç a la llimona amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Rice with vegetables Hake with lemon with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	8 B: PA I XOCOLATA Sopa casolana Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral Homemade soup Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread	VE: 3355/803 GT: 30 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
11 B: PA I PERNIL DOLÇ Espirals saltats Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral Sautéed spirals Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	12 B: PA I FORMATGE Crema de llegums Trita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral Cream of legumes Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	13 B: PA I XORIÇO Crema de carbassó Estofat de porc amb patates daus logurt i pa integral Zucchini cream Vegetables stew with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread	14 B: PA I TONYINA Minestra de verdures saltades Abadejo a la romana amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Sautéed minestrone Battered & fried haddock with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	15 B: PA I XOCOLATA Arròs amb salsa de tomàquet casolana amb arròs integral Llenguadina al forn Fruita i pa integral Rice with tomato sauce with brown rice Baked sole fillet Fruit and wholemeal bread	VE: 3291/787 GT: 30 GS: 4 HC: 104 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
18 B: PA I PERNIL DOLÇ Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom al forn amb patates fregides Fruita i pa integral Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Baked loin with french fries Fruit and wholemeal bread	19 B: PA I FORMATGE Sopa casolana Llenguadina al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Homemade soup Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	20 B: PA I XORIÇO Crema de llegums Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt i pa integral Cream of legumes Ham omelette with lettuce, carrot & olives Yoghurt and wholemeal bread	21 B: PA I TONYINA Crema de verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Vegetables cream Baked hamburger with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	22 B: PA I XOCOLATA Mongetes blanques estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral Braised beans with vegetables Baked chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	VE: 2866/686 GT: 23 GS: 5 HC: 91 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
25 B: PA I PERNIL DOLÇ Crema de pastanaga Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral Carrot cream Baked hake with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	26 B: PA I FORMATGE Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	27 B: PA I XORIÇO Arròs al forn Mandonguilles amb salsa amb patates daus logurt i pa integral Baked rice Meatballs in gravy with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread	28 B: PA I TONYINA Sopa casolana Cuixa de pollastre rostit amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Homemade soup Grilled chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	29 B: PA I XOCOLATA Macarrons (integrals) amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la romana amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread	VE: 3402/814 GT: 30 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2