

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU DE LA MERCE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
1 FESTIU 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Patates i Fruita (*) 1 ^o Patates 2 ^o Carn amb Verdura i Lactis	2 Espaguetis amb pesto de tomàquet Truita de tonyina logurt i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Verdura i Fruita	3 Paella mixta Palometa amb salsa americana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Llegums i Lactis	4 Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Ous amb Verdura i Lactis	5 Cigrons a la catalana amb espinacs i ou dur Salsitxes fresques al forn amb minestra de verdures saltades Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Arròs i Lactis	6 1 ^o Pasta 2 ^o Carn amb Verdura i Fruita 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Patates i Fruita	7 1 ^o Arròs 2 ^o Ous amb Verdura i Lactis 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Pasta i Fruita	VE: 3077/736 GT: 22 GS: 5 HC: 103 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
8 Mongeta verda amb patates Lluç amb pernil i formatge amb parmentier de patata i romaní Fruita i pa (*) 1 ^o Pasta 2 ^o Carn amb Verdura i Lactis	9 Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Ous amb Patates i Fruita	10 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Pasta i Lactis	11 Macarrons bolonyesa Abadejo a la donostiarra amb patates rostides Fruita i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Verdura i Lactis	12 Crema de verdures amb kale Pollastre rostit al romaní amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (*) 1 ^o Llegums 2 ^o Peix amb Arròs i Fruita	13 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Pasta i Fruita 1 ^o Patates 2 ^o Peix amb Verdura i Lactis	14 1 ^o Verdura 2 ^o Ous amb Llegums i Lactis 1 ^o Arròs 2 ^o Carn amb Verdura i Fruita	VE: 2885/690 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
15 Llenties amb arròs Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Pasta i Fruita	16 Arròs amb magre i xampinyons San Jacobo amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Pasta i Fruita	17 Carn d'olla de cigrons Estofat de vedella a la jardinera amb patates panadera Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Verdura i Lactis	18 Crema de carbassó Llom amb allada amb arròs Fruita i pa integral (*) 1 ^o Patates 2 ^o Ous amb Verdura i Lactis	19 Espaguetis amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Llegums i Lactis	20 1 ^o Pasta 2 ^o Carn amb Verdura i Fruita 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Patates i Lactis	21 1 ^o Arròs 2 ^o Ous amb Verdura i Lactis 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Patates i Fruita	VE: 3305/791 GT: 21 GS: 4 HC: 119 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
22 Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Ous amb Pasta i Fruita	23 Minestra de verdures saltades Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral (*) 1 ^o Arròs 2 ^o Peix amb Llegums i Fruita	24 Llenties estofades (carbassó, pebrot, tomàquet, patata) Truita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Patates i Lactis	25 Sopa de pollastre amb fideus Hamburguesa (vedella i pollastre) amb salsa (tomàquet, ceba, espècies) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Ous amb Arròs i Lactis	26 Espirals napolitana (amb pastanaga) Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Verdura i Lactis	27 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Patates i Lactis 1 ^o Llegums 2 ^o Carn amb Verdura i Fruita	28 1 ^o Arròs 2 ^o Carn amb Verdura i Lactis 1 ^o Verdura 2 ^o Peix amb Pasta i Fruita	VE: 2647/633 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 3
29 Pèsols saltats amb bacó Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1 ^o Verdura 2 ^o Carn amb Patates i Lactis	30 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet logurt i pa integral (*) 1 ^o Arròs 2 ^o Ous amb Llegums i Fruita						VE: 2426/581 GT: 19 GS: 5 HC: 78 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES