

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Juny 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU DE LA MERCE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
		1 Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Palometa amb salsa de pastanaga amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	2 Espaguetis napolitana Botifarra al forn amb parmentier de patata i romaní Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	3 Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	4 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita	5 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	VE: 3605/862 GT: 33 GS: 7 HC: 109 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
6 Fideuà amb verdures Truita francesa amb pernil salat i espinacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	7 Olleta d'Alacant Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida de enciam, oliva i pipes logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	8 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet al forn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita	9 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Carn amb Arròs i Fruita	10 Arròs tres delícies Pastís de salmó amb salsa de pastanaga amb patates daus Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	11 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis	12 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	VE: 3128/748 GT: 27 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
13 Llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba, patata) Estofat de calamar a la jardinera amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	14 Crema de verdures amb kale Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons logurt La Fageda i pa integral (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	15 Espirals napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	16 Cigrons estofats Pollastre al chilindrón amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	17 Arròs amb pollastre i cúrcuma Wok de gall dindi amb verduretes amb patates panadera Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	18 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	19 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	VE: 3122/747 GT: 19 GS: 4 HC: 113 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
20 Arròs de melós de carbassa i formatge Lluç a la romana amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	21 Crema de porros Llom rostit amb amanida de tomàquet logurt i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Llegums i Fruita	22 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	23 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	24 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	25 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	26 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	VE: 2977/712 GT: 23 GS: 4 HC: 96 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
27 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	28 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	29 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	30 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita (* 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES