

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2018

COL·LEGI: PIA BALAGUER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
1 Macarrons amb tomàquet Botifarra al forn amb patates fregides Fruita i pa	2 Lenties estofades (carbassò, pebrot, tomàquet, patata) Ous gratinats amb tomàquet logurt i pa	3 Arròs napolitana Ventresca de lluç al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	4 Pèsols saltats amb bacó Pollastre al forn amb poma i ceba Natilles i pa	5 Sopa d'estrelles Ragout de vedella Fruita i pa	Kcl: 688 HC: 80 Prot: 31 Lip: 31
8 Fideuà de pollastre Lluç a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	9 Arròs napolitana Pinxos morunos amb tomàquet al forn logurt i pa	10 Mongetes amb verdures Ous remenats amb pernil dolç i formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	11 Patates guisades amb verduretes Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt i pa	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	Kcl: 683 HC: 72 Prot: 30 Lip: 29
15 Lenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	16 Crema de porros Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa	17 Pasta napolitana Trita de patates i carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	18 Sopa casolana Pollastre al chilindrón Fruita i pa	19 Arròs tres delícies Abadejo a l'andalusa amb patates panadera Fruita i pa	Kcl: 702 HC: 85 Prot: 28 Lip: 26
22 Canelons de carn Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	23 Cigrons estofats Trita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa	24 Arròs amb bolonyesa de pollastre Llenguadina a l'andalusa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	25 Sopa casolana Llom a la planxa amb patates rostides Flam de vainilla i pa	26 Mongeta tendra amb patates Bacallà al forn amb samfaina Fruita i pa	Kcl: 689 HC: 78 Prot: 35 Lip: 28
29 Espaguetis amb tomàquet Trita de tonyina amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	30 Mongeta verda amb patates Salsitxes a la planxa amb salsa de tomàquet logurt i pa	31 Paella mixta Lluç a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa			Kcl: 688 HC: 86 Prot: 26 Lip: 27