

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Gener 2019

COL·LEGI: PIA BALAGUER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
	1 <b>FESTIU</b>	2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa logurt	3 Llenties amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida Fruita	4 Macarrons amb tomàquet Lluç amb salsa verda Fruita	Kcl: 529 HC: 63 Prot: 20 Lip: 19
7 Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb amanida Fruita	8 Mongeta verda amb patates Salsitxes de porc al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa	9 Paella mixta Lluç a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	10 Sopa de peix amb pasta Pollastre a la poma Fruita i pa	11 Cigrons amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida de tomàquet Fruita i pa	Kcl: 668 HC: 80 Prot: 29 Lip: 28
14 Arròs amb tomàquet San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	15 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet al forn logurt i pa	16 Espaguetis bolonyesa Rap amb salsa verda Fruita i pa	17 Llenties estofades Truita francesa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	18 Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb ceba i xampinyons Fruita i pa	Kcl: 652 HC: 83 Prot: 27 Lip: 24
21 Mongeta verda amb patates Llenguadina a l'andalusa amb samfaina Fruita i pa	22 Sopa casolana Estofat de gall d'indi a la jardinera logurt i pa	23 Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	24 Cigrons amb verdures Truita de patates amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	25 Pasta saltada amb verduretes Abadejo a la donostiarra Fruita i pa	Kcl: 665 HC: 84 Prot: 26 Lip: 26
28 Minestra de verduras saltadas Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa	29 Llenties estofades Truita de formatge amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa	30 Patates a la riojana Lluç a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	31 Sopa de peix amb pasta Estofat de porc Fruita i pa		Kcl: 636 HC: 63 Prot: 29 Lip: 27