

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark 

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: PIA BALAGUER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 Arròs amb verdures Filet de perca al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt i pa	2 Sopa de peix Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa	VE: 2323/556 GT: 9 GS: 2 HC: 89 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 1
5 Macarrons amb tomàquet Botifarra al forn amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	6 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Ragout de vedella a la jardinera logurt i pa	7 Arròs amb bolonyesa de tonyina Ventresca de lluç a la grega Fruita i pa	8 Llenties estofades Trita de formatge amb amanida d'enciam i olives logurt i pa	9 Sopa d'estrelles Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita i pa	VE: 2901/694 GT: 19 GS: 5 HC: 94 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
12 FESTIU	13 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Wok oriental de porc amb verdures logurt i pa	14 Cigrons amb verdures Llenguadina a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	15 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt i pa	16 Arròs tres delícies Llom de sorell amb salsa de poma Fruita i pa	VE: 3075/736 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
19 Llenties estofades Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	20 Crema de verdures amb kale Mandonguilles amb salsa de xampinyons logurt i pa	21 Pasta integral a la napolitana Pollastre al chilindrón Fruita i pa	22 Mongeta verda amb patates Trita de carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa	23 Arròs amb tomàquet Lluç a la donostiarra Fruita i pa	VE: 3254/779 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
26 Crema de verdures Llom rostit amb salsa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	27 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb refregit d'all i balsàmic amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt i pa	28 Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa	29 Trinxat de bròquil Salsitxes al forn amb tomàquet al forn logurt i pa	30 Sopa de fideus Pollastre rostit a la llimona amb patates panadera Fruita i pa	VE: 2827/676 GT: 21 GS: 5 HC: 88 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3