

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Maig 2019

COL·LEGI: PIA BALAGUER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
		1 FESTIU	2 Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	3 Llenties estofades (carbassò, pebrot, tomàquet, patata) Bacallà al forn amb samfaina Fruita i pa	Kcl: 744 HC: 91 Prot: 37 Lip: 28
6 Espaguetis amb tomàquet Bistec de magre a la planxa amb carbassó arrebossat Fruita i pa	7 Mongeta verda amb patates Salsitxes de porc al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa	8 Paella mixta Lluç a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	9 Sopa de peix amb pasta Pollastre a la poma Fruita i pa	10 Cigrons estofats Truita de tonyina amb amanida de tomàquet Fruita i pa	Kcl: 681 HC: 84 Prot: 30 Lip: 27
13 Arròs amb tomàquet San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	14 Mongeta verda amb patates Hamburguesa de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa	15 Espaguetis bolonyesa Rap amb salsa verda Fruita i pa	16 Llenties estofades (carbassò, pebrot, tomàquet, patata) Truita francesa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Gelats i pa	17 Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Fruita i pa	Kcl: 671 HC: 83 Prot: 28 Lip: 25
20 Ensalada russa Croquetes de pollastre amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	21 Llenties estofades Truita de patates amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa	22 Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i olives) Perca a la donostiarra Fruita i pa	23 Amanida de Cigrons (tomàquet, tonyina, ou dur i olives) Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita i pa	24 Pasta saltada amb verdures Lluç andalús amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	Kcl: 747 HC: 88 Prot: 29 Lip: 33
27 Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa	28 Amanida de llenties Truita de formatge amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa	29 Amanida campera Lluç a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	30 Macarrons amb tomàquet Estofat de porc amb jardinera Gelats i pa	31 Paella de verdures Caella empanada amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	Kcl: 731 HC: 82 Prot: 33 Lip: 29