

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2019

COL·LEGI: MADRE SACRAMENTO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
				1 Mongetes blanques estofades amb verdures Contraeix de pollastre al forn amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis)	2 (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita)	3 (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis)	Kcl: 700 HC: 71 Prot: 49 Lip: 26
4 Crema de pèsols Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)	5 Sopa de pasta (eco.) Bacallà a l'andalusa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis)	6 Cigrons estofats Trita francesa casolana amb amanida logurt i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita)	7 J. THAIANDESA Pad Thai de gambes Saltejat de pollastre amb soja Arròs amb llet i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)	8 Arròs milanesa (eco.) Llom adobat amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis)	9 (* 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis)	10 (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis)	Kcl: 656 HC: 76 Prot: 37 Lip: 24
11 Espirals (eco.) amb salsa bolonyesa Mandonguilles a la caçadora amb verdures saltades Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis)	12 Llenties a la riojana (eco.) Pit de pollastre amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita)	13 Sopa d'aviram amb fideus (eco.) Salsitxes Frankfurt amb amanida logurt i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita)	14 Arròs napolitana Trita francesa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)	15 Crema de verdures amb crostons Filet de lluç amb patates daus Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis)	16 (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita)	17 (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis)	Kcl: 690 HC: 171 Prot: 28 Lip: 30
18 Arròs amb salsa de tomàquet (eco.) Trita de tonyina amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)	19 Sopa de lletres Rap a l'andalusa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	20 Macarrons (eco.) amb salsa de formatge Botifarra al forn amb amanida logurt i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita)	21 Llenties amb arròs (eco.) Escalopa de pollastre amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis)	22 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Llom rostit amb salsa amb amanida Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Pasta i Lactis)	23 (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita)	24 (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis)	Kcl: 638 HC: 73 Prot: 28 Lip: 28
25 Arròs amb verdures (eco.) Hamburguesa a la planxa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis)	26 Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates xips Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis)	27 Sopa de pasta (eco.) Estofat de porc amb amanida logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)	28 DIJOURS GRAS Cigrons amb verdures Trita francesa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis)				Kcl: 651 HC: 72 Prot: 22 Lip: 29

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES