MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2020

COL·LEGI: MADRE SACRAMENTO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
2 Espaguetis amb pesto de tomàquet Truita de tonyina amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis*	**3** Sopa casolana Llom a la planxa amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis*	**4** Paella mixta (eco.) Salsitxes a la planxa amb amanida Iogurt i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita*	**5** Llenties amb xoriço Pollastre a la poma Fruita (eco.) i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis*	**6** Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata) (eco.) Lluç a la romana amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Patates 2º Carn amb Pasta i Fruita*	**7** *1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita* *1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis*	**8** *1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita* *1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis*	VE: 2686/643 GT: 15 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
9 Arròs napolitana (eco.) Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita*	**10** Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Pasta 2º Ous amb Patates i Lactis*	**11** Mongetes blanques estofades amb verdures Pollastre rostit al romaní amb amanida Iogurt i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita*	**12** **J. Gastronòmica: GALÍCIA** Pote gallec Zorza (picada de xoriço) amb amanida Fillastres de xocolata i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita*	**13** Sopa de verdures Truita francesa amb amanida Fruita (eco.) i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis*	**14** *1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita* *1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis*	**15** *1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis* *1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita*	VE: 2626/628 GT: 15 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
16 Llenties estofades amb moniato Truita de patates amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita*	**17** Crema de carbassó Croquetes de pollastre amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Pasta 2º Peix amb Patates i Lactis*	**18** Arròs amb magre i xampinyons Gall dindi a la planxa amb patates panadera Iogurt i pa *(*) 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita*	**19** Sopa castellana Llom amb allada amb amanida Fruita (eco.) i pa *(*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis*	**20** Pasta saltada amb verduretes Llom de perca amb vinagreta de cítrics amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis*	**21** *1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita* *1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis*	**22** *1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis* *1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita*	VE: 2931/701 GT: 22 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 3
23 Minestra de verduras saltadas Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita (eco.) i pa *(*) 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis*	**24** Patates estofades amb costella i farigola Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita*	**25** Crema de mongetes amb daus de pernil i romaní Truita de formatge amb amanida Iogurt i pa *(*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita*	**26** Paella d'arròs integral amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis*	**27** Sopa de peix amb pasta (eco.) Bacallà a la llauna amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis*	**28** *1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita* *1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis*	**29** *1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita* *1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis*	VE: 3111/744 GT: 22 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
30 Llenties a la hortolana (patata, pastanaga,ceba,arròs) Pollastre rostit amb amanida Fruita (eco.) i pa *(*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis*	**31** Tricolor de verdura ofegada Truita francesa casolana amb amanida Fruita i pa *(*) 1º Arròs 2º Peix amb Llegums i Fruita*						VE: 1923/460 GT: 6 GS: 1 HC: 73 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 3

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES