



| | | | |
|---------------------|--|------|------|
| PROGRAMACIÓ DE MENÚ | Basal Cavall Cartró Sense Proteïna de la llet de la vaca (PLV) | Juny | 2021 |
|---------------------|--|------|------|

| Dimarts 01 | Dimecres 02 | Dijous 03 | Divendres 04 |
|---|---|---|--|
| Arròs a la cassola amb lluç i pèsols | Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta | Escudella col·legial de mongetes blanques | Sopa casolana marinera de lletres i lluç |
| Truita de patata i ceba amb amanida | Filet de lluç al forn amb patata i pastanaga "palillo" | Llom rostit al forn amb guarnició | Truita de patata i carbassó amb amanida |
| Pa i fruita fresca kcal 882 lip 25 prot 33 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 739 lip 23 prot 42 H.C. 96 | Pa i fruita fresca kcal 888 lip 27 prot 50 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 672 lip 20 prot 35 H.C. 88 |
| Dilluns 07 | Dimarts 08 | Dimecres 09 | Dijous 10 |
| Sopa casolana de lletres | Espirals amb tomàquet o Amanida de pasta | Llenties col·legial | Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs |
| Varetes de verdures amb guarnició | Filet d' "abadejo" al forn amb salsa d'herbes i amanida | Truita de patata i ceba amb amanida | Ous al plat amb verdures |
| Pa i fruita fresca kcal 706 lip 21 prot 46 H.C. 88 | Pa i fruita fresca kcal 875 lip 27 prot 45 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108 | Pa i fruita fresca kcal 532 lip 12 prot 22 H.C. 94 |
| Dilluns 14 | Dimarts 15 | Dimecres 16 | Dijous 17 |
| Escudella de cigrons col·legial | Puré de carbassó sense rostes | Arròs caldós a la cassola de pollastre i pèsols | Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta |
| Filet d' "abadejo" al forn amb amanida | Pernillets de pollastre al forn amb niu de verduretes | Filet de lluç al forn amb amanida | Rotllets de primavera amb amanida |
| Pa i fruita fresca kcal 858 lip 27 prot 45 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 850 lip 31 prot 64 H.C. 88 | Pa i fruita fresca kcal 889 lip 28 prot 49 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 516 lip 12 prot 15 H.C. 87 |
| Dilluns 21 | Dimarts 22 | Dimecres 23 | Dijous 24 |
| Estofat col·legial de patata i lluç | Fideus a la cassola amb verdures | Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs | Festa |
| Filet de lluç al forn amb amanida | Truita de patata i ceba amb amanida | Filet de "Colín" d' Alaska al forn amb guarnició | |
| Pa i fruita fresca kcal 884 lip 27 prot 49 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108 | Pa i fruita fresca kcal 850 lip 27 prot 43 H.C. 118 | Pa i fruita fresca kcal 761 lip 22 prot 50 H.C. 96 |
| Dilluns 28 | Dimarts 29 | Dimecres 30 | |
| Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor | Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta | Sopa casolana de l'avià amb lletres |   |
| Ous al plat amb verdures | Peix al forn amb patata lionesa | Truita de patata i verdures amb amanida | |
| Pa i fruita fresca kcal 422 lip 9 prot 22 H.C. 69 | Pa i Làctic kcal 767 lip 23 prot 50 H.C. 96 | Pa i fruita fresca kcal 652 lip 20 prot 35 H.C. 88 | |

Podeu consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Servecol, S.A. amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Transportat acabat de fer, amb un temps màxim de 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna. Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista
col·legiada nºCAT00327

