



PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Basal Sense Carn
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"	Hamburguesa vegetal de quinoa i amanida	Truita de patata i carbassó amb amanida
	Pa i Làctic 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 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 672 lip 20 prot 35 H.C. 88
Dilluns 07	Dimarts 08	Dimecres 09	Dijous 10	Divendres 11
Sopa minestrone casolana	Espirals amb tomàquet o Amanida de pasta	Llenties col·legial	Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor
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	Hamburguesa de salmó al forn a les fines herbes, pèsols i daus de pastanaga
Pa i fruita fresca kcal 706 lip 21 prot 46 H.C. 88	Pa i Làctic 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	Pa i fruita fresca kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Escudella de cigrons col·legial	Purè de carbassó amb rostes	Arròs caldós amb verdures	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Purè de pastanaga amb rostes
Filet d' "abadejo" al forn amb amanida	Hamburguesa de salmó al forn a les fines herbes, pèsols i daus de pastanaga	Filet de lluç al forn amb amanida	Rotllets de primavera amb amanida	Truita hortelana de verdures amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 858 lip 27 prot 45 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 740 lip 27 prot 48 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 863 lip 27 prot 48 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 516 lip 12 prot 15 H.C. 87	Pa i fruita fresca kcal 669 lip 25 prot 33 H.C. 83
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Estofat col·legial de patata i lluç	Fideus a la cassola amb verdures	Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs	Festa	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta
Filet de lluç al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de "Colín" d' Alaska al forn amb guarnició		Truita de patata i bacallà amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 884 lip 27 prot 49 H.C. 118	Pa i Làctic 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 601 lip 19 prot 21 H.C. 88
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 verdures		
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 643 lip 19 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 proveiem 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

