



PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Basal Sense Porc
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"	Pernilets de pollastre al forn amb niu de verdures	Hamburguesa de pollastre al forn amb patates panadera i ceba caramelitzada
	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 907 lip 31 prot 66 H.C. 123	Pa i fruita fresca kcal 706 lip 21 prot 46 H.C. 88
Dilluns 07	Dimarts 08	Dimecres 09	Dijous 10	Divendres 11
Sopa casolana de lletres	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
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	Filet d' "abadejo" al forn amb salsa d'herbes i amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes al forn amb puré de patata i pèsols	Pernilets de pollastre amb guarnició
Pa i fruita fresca kcal 733 lip 24 prot 47 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 845 lip 25 prot 46 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 762 lip 23 prot 51 H.C. 93
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Escudella de cigrons col·legial	Puré de carbassó amb rostes	Arròs caldós a la cassola de pollastre i pèsols	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Puré de pastanaga amb rostes
Botifarra de vedella al forn amb patates lionesa	Pernilets de pollastre al forn amb niu de verdures	Mandonguilles de pollastre a la jardineria	Escalopa de pollastre amb amanida	Truita hortelana de verdures amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 800 lip 29 prot 47 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 759 lip 31 prot 64 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 913 lip 29 prot 48 H.C. 122	Pa i fruita fresca kcal 730 lip 25 prot 36 H.C. 96	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
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de "Colín" d' Alaska al forn amb guarnició		Pernilets de pollastre amb guarnició
Pa i fruita fresca kcal 894 lip 29 prot 46 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 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		
Mandonguilles de pollastre a la jardineria	Peix al forn amb patata lionesa	Truita de patata i verdures amb amanida		
Pa i fruita fresca kcal 777 lip 25 prot 47 H.C. 97	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

