

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ**
**Basal**
**Novembre**
**2021**

	Dimarts 02	Dimecres 03	Dijous 04	Divendres 05
	Pure de verdures amb rostes	Cigrons estofats col·legial	Sopa casolana d'arròs i pollastre	Espirals de blat a la italiana
	Llom al forn al seu suc amb ceba caramel·litzada i daus d'albergínia	Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	Truita de patata i verdures amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa d'alfàbrega i amanida
	Pa i Làctic kcal 753 lip 28 prot 49 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 652 lip 20 prot 35 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 888 lip 27 prot 50 H.C. 118
Dilluns 08	Dimarts 09	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Macarrons amb salsa de tomàquet	Llenties estofades col·legial	Sopa de lletres casolana de l'àvia	Arròs blanc amb tomàquet	Escudella col·legial de mongetes blanques
Botifarra de vedella al forn amb amanida	Llom al forn amb guarnició	Pollastre amb salsa camperola i patates al forn	Calamars a la romana amb amanida	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 681 lip 25 prot 44 H.C. 96	Pa i Làctic kcal 871 lip 26 prot 58 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 733 lip 25 prot 66 H.C. 93	Pa i fruita fresca kcal 829 lip 29 prot 34 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 817 lip 25 prot 35 H.C. 118
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties estofades col·legial	Puré de pastanaga amb rostes	Arròs blanc amb tomàquet	Sopa marinera casolana	Macarrons a la milenesa
Mandonguilles a la jardineria	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes de vedella fornejades al suc d'herbes amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Filet de peix a la portuguesa amb patates al forn
Pa i fruita fresca kcal 790 lip 27 prot 57 H.C. 112	Pa i Làctic kcal 759 lip 25 prot 33 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 746 lip 18 prot 30 H.C. 126	Pa i fruita fresca kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 752 lip 23 prot 47 H.C. 96
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs caldós de lluç	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Fideuada casolana amb verduretes	Patates estofades amb verdura a la marinera	Sopa casolana de lletres
Frankfurt al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i xampinyons	Filet de peix al forn amb salsa de llimona i amanida	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre al forn amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 813 lip 26 prot 47 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93	Pa i fruita fresca kcal 800 lip 24 prot 43 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 672 lip 29 prot 48 H.C. 87	Pa i fruita fresca kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88
Dilluns 29	Dimarts 30			<b>AINA MONTSENY</b> Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327 
Llenties estofades col·legial	Patates estofades amb verdura a la marinera			
Croquetes de bacallà amb guarnició	Pollastre al forn amb salsa d'alfàbrega amb amanida			
Pa i fruita fresca kcal 837 lip 28 prot 44 H.C. 108	Pa i Làctic kcal 772 lip 32 prot 65 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 Serve scol, 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.