

PROGRAMACIÓ DE MENÚ Sense proteïna de la llet de la vaca i sense ou **Novembre 2021**

	Dimarts 02	Dimecres 03	Dijous 04	Divendres 05
	Pure de verdures amb rostes	Cigrons estofats col·legial	Pure d'espinaacs amb rostes	Espirals de blat amb tomàquet sense ou
	Llom al forn al seu suc amb ceba caramel·litzada i daus d'albergínia	Pernilets de pollastre amb guarnició	Paella de pollastre i verdures	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 897 lip 26 prot 53 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 777 lip 29 prot 48 H.C. 87	Pa i fruita fresca kcal 831 lip 28 prot 62 H.C. 117
Dilluns 08	Dimarts 09	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Macarrons sense ou amb salsa de tomàquet	Llenties estofades col·legial	Sopa de lletres casolana de l'àvia sense ou	Arròs blanc amb tomàquet	Purè de pastanaga amb rostes
Filet de peix al forn amb amanida	Llom al forn amb verduretes	Pollastre amb salsa camperola i patates al forn	Filet de peix al forn amb amanida	Escudella de mongetes blanques i verdura
Pa i fruita fresca kcal 739 lip 23 prot 42 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 850 lip 27 prot 43 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 709 lip 18 prot 16 H.C. 85
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties estofades col·legial	Purè de pastanaga amb rostes	Trinxat de verdures	Sopa marinera casolana de lluç amb pasta sense ou	Macarrons a la milanesa sense ou
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga	Estofat de cigrons amb verdura	Arròs blanc amb tomàquet	Pollastre al forn amb amanida	Filet de peix a la portuguesa amb patates al forn
Pa i fruita fresca kcal 886 lip 26 prot 61 H.C. 108	Pa i Làctic kcal 704 lip 19 prot 31 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 928 lip 30 prot 59 H.C. 117	Pa i fruita fresca kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 878 lip 25 prot 51 H.C. 119
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs caldós de lluç	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Pure de verdures amb rostes	Patates estofades amb verdura a la marinera	Sopa casolana de lletres sense ou
Pernilets de pollastre amb guarnició	Filet de peix al forn amb salsa de llimona i amanida	Fideua vegetariana amb verduretes sense ou	Pernilets de pollastre amb guarnició	Bacallà al forn amb guarnició
Pa i fruita fresca kcal 840 lip 27 prot 52 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93	Pa i fruita fresca kcal 722 lip 20 prot 29 H.C. 84	Pa i fruita fresca kcal 762 lip 27 prot 52 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 710 lip 22 prot 45 H.C. 88
Dilluns 29	Dimarts 30	 		
Llenties estofades col·legial	Patates estofades amb verdura a la marinera			
Filet de peix al forn amb amanida	Pollastre al forn amb salsa d'alfàbrega amb amanida			
Pa i fruita fresca kcal 858 lip 26 prot 53 H.C. 108	Pa i Làctic kcal 772 lip 32 prot 65 H.C. 88			

AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista
col·legiada n°CATA00327



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.