

PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Sense carn
Novembre
2021

	Dimarts 02	Dimecres 03	Dijous 04	Divendres 05
	Pure de verdures amb rostes	Cigrons estofats col·legial	Sopa de verdures	Espirals de blat a la italiana
	Filet de peix al forn a la llimona amb niu de verdures	Ous al plat amb fons de patata	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 557 lip 12 prot 24 H.C. 94	Pa i fruita fresca kcal 760 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	Purè de carbassó amb rostes	Sopa de verdures	Arròs blanc amb tomàquet	Escudella col·legial de mongetes blanques
Filet de peix al forn amb amanida	Llenties estofades col·legial	Rotllets de primavera amb amanida	Calamars a la romana amb guarnició	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 739 lip 23 prot 42 H.C. 96	Pa i Làctic kcal 740 lip 27 prot 48 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 800 lip 11 prot 18 H.C. 79	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	Purè de pastanaga amb rostes	Arròs blanc amb tomàquet	Sopa marinera casolana	Macarrons a la milenesa
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga	Truita de patata i ceba amb amanida	Llomet de lluç amb amanida	Calamars a la romana amb guarnició	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 759 lip 25 prot 33 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 841 lip 29 prot 37 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 689 lip 24 prot 36 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 verdures	Escudella de cigrons col·legial	Sopa de verdures
Truita de patata i verdures amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa de llimona i amanida	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Patates estofades amb bacallà i verdures	Bacallà al forn amb guarnició
Pa i fruita fresca kcal 760 lip 26 prot 34 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 886 lip 27 prot 53 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 818 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	Bacallà al forn amb guarnició			
Pa i fruita fresca kcal 858 lip 26 prot 53 H.C. 108	Pa i Làctic kcal 740 lip 28 prot 44 H.C. 83			

AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista
col·legiada n°CAT000327

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 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.