

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Sense porc

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
	Filet de peix al forn a la llimona amb niu de verdures	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	Hamburguesa de pollastre amb guarnició	Pollastre amb salsa camperola i patates al forn	Calamars a la romana amb guarnició	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 858 lip 26 prot 53 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 jardinera	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 verdures	Patates estofades amb verdura a la marinera	Sopa casolana de lletres
Hamburguesa de salmó amb puré de poma i panses	Filet de peix al forn amb salsa de llimona i amanida	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Pollastre al forn amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 831 lip 28 prot 49 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	 		
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°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.