

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Sense llegum

Novembre

2021

| | Dimarts 02 | Dimecres 03 | Dijous 04 | Divendres 05 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Pure de verdures amb rostes | Macarrons italiana amb tomàquet | 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 834 lip 24 prot 47 H.C. 119 | 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 | Purè de carbassó amb rostes | Sopa de lletres casolana de l'àvia | Arròs blanc amb tomàquet | Purè de pastanaga amb rostes |
| Botifarra de vedella al forn amb amanida | Llom al forn amb verduretes | 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 740 lip 27 prot 48 H.C. 83 | 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 669 lip 25 prot 33 H.C. 83 |
| Dilluns 15 | Dimarts 16 | Dimecres 17 | Dijous 18 | Divendres 19 |
| Pure de verdures amb rostes | Sopa casolana de pollastre i pasta petita | 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 | 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 768 lip 28 prot 52 H.C. 83 | Pa i Làctic kcal 850 lip 20 prot 35 H.C. 88 | 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 | Purè de pastanaga amb rostes | Fideuada casolana amb verduretes | Patates estofades amb verdura a la marinera | Sopa casolana de lletres |
| 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 | Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida | Pollastre al forn amb amanida |
| Pa i fruita fresca kcal 760 lip 26 prot 34 H.C. 118 | Pa i Làctic kcal 740 lip 27 prot 48 H.C. 83 | Pa i fruita fresca kcal 800 lip 24 prot 43 H.C. 108 | Pa i fruita fresca kcal 736 lip 27 prot 45 H.C. 83 | Pa i fruita fresca kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88 |
| Dilluns 29 | Dimarts 30 |   | | <p>AINA MONTSENY Dietista-Nutricionista col·legiada n°CAT000327</p>  |
| Sopa de lletres casolana de l'àvia | 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 701 lip 21 prot 45 H.C. 88 | 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 Servescol, 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.