

PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Sense carn
Gener
2022

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
Arròs caldós a la marinera	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Fideuada casolana amb verdures	Festa	Sopa de verdures
Varetes de verdures amb guarnició	Filet de peix al forn a la llimona amb niu de verdures	Truita de patata i ceba amb amanida	Festa	Bacallà al forn amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 846 lip 26 prot 44 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93	Pa i fruita fresca kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 818 lip 22 prot 45 H.C. 88
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Llenties estofades col·legial	Patates guisades amb verdura a la marinera	Purè de carbassó amb rostes	Arròs caldós de pollastre	Espirals de blat amb tomàquet
Filet de peix al forn amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Estofat de cigrons amb bacallà	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Filet de peix al forn en salsa verda i patates panadera
Pa i fruita fresca kcal 858 lip 26 prot 53 H.C. 108	Pa i Làctic kcal 918 lip 28 prot 44 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 704 lip 19 prot 31 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 792 lip 25 prot 33 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 818 lip 28 prot 57 H.C. 117
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Arròs caldós a la marinera	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons amb salsa de tomàquet	Llenties estofades col·legial	Patates estofades amb pastanaga i carbassó
Truita de patata i verdures amb amanida	Rotllets de primavera amb amanida	Varetes de verdures amb guarnició	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa verda i amanida
Pa i fruita fresca kcal 792 lip 25 prot 33 H.C. 118	Pa i Làctic kcal 722 lip 13 prot 16 H.C. 84	Pa i fruita fresca kcal 735 lip 22 prot 43 H.C. 96	Pa i fruita fresca kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 710 lip 22 prot 45 H.C. 88
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Fideuada marinera	Pure de verdures amb rostes	Cigrons estofats col·legial	Sopa de verdures	Espirals de blat a la italiana
Rotllets de primavera amb amanida	Filet de peix al forn amb amanida	Trinxat de verdures	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa d'alfàbrega i amanida
Pa i fruita fresca kcal 840 lip 15 prot 26 H.C. 99	Pa i Làctic kcal 918 lip 28 prot 44 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 744 lip 19 prot 30 H.C. 119	Pa i fruita fresca kcal 850 lip 20 prot 35 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 903 lip 27 prot 53 H.C. 118
Dilluns 31				AINA MONTSENY Dietista- Nutricionista col·legiada nºCAT000327
Macarrons amb salsa de tomàquet				
Rotllets de primavera amb amanida				
Pa i fruita fresca kcal 721 lip 12 prot 15 H.C. 87				

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.