

PROGRAMACIÓ DE MENÚ Sense carn JUNY 2022



Dilluns 06		Dimarts 07		Dimecres 08		Dijous 09		Divendres 10	
Minestra de verdures al vapor		Llenties estofades col-legial		Sopa de verdures		Arròs blanc amb tomàquet		Escudella col-legial de mongetes blanques	
Filet de peix al forn amb amanida		Hamburguesa vegetal amb guarnició		Rotllets de primavera amb amanida		Filet de peix al forn amb amanida		Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 818 lip 23 prot 42 H.C. 96		Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 800 lip 11 prot 18 H.C. 79		Pa i fruita fresca kcal 870 lip 23 prot 36 H.C. 119		Pa i fruita fresca kcal 918 lip 28 prot 44 H.C. 83	
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Llenties estofades col-legial		Sopa de verdures		Arròs blanc amb tomàquet		Crema de llegums		Trinxat de verdures	
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga		Truita de patata i ceba amb amanida		Rotllets de primavera amb amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Crestes de tonyina amb guarnició	
Pa i fruita fresca kcal 886 lip 26 prot 61 H.C. 108		Pa i Làctic kcal 850 lip 20 prot 35 H.C. 88		Pa i Làctic kcal 832 lip 16 prot 16 H.C. 109		Pa i fruita fresca kcal 907 lip 25 prot 35 H.C. 118		Pa i fruita fresca kcal 896 lip 30 prot 51 H.C. 117	
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23		Divendres 24	
Arròs caldós de lluç		Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor		Fideuada casolana amb verdures		Macarrons amb salsa de tomàquet		Festa	
Truita de patata i ceba amb amanida		Filet de peix al forn amb amanida		Trinxat de verdures		Varettes de peix amb guarnició		Festa	
Pa i fruita fresca kcal 850 lip 26 prot 34 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 740 lip 24 prot 43 H.C. 93		Pa i fruita fresca kcal 727 lip 18 prot 38 H.C. 109		Pa i fruita fresca kcal 735 lip 22 prot 43 H.C. 96		Pa i fruita fresca kcal 0 lip 0 prot 0 H.C. 0	
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		AINA MONTSENY Dietista- Nutricionista col-legiada nºCAT000327 	
Sopa de verdures		Fideuada casolana amb verdures		Minestra de verdures al vapor		Llenties estofades col-legial			
Truita de patata i ceba amb amanida		Bacallà al forn amb amanida		Rotllets de primavera amb amanida		Llomet de lluç amb amanida			
Pa i fruita fresca kcal 850 lip 20 prot 35 H.C. 88		Pa i Làctic kcal 858 lip 26 prot 53 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 800 lip 12 prot 15 H.C. 87		Pa i fruita fresca kcal 849 lip 28 prot 47 H.C. 108			

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 80º, i en els plats freds inferior a 3º. 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.