

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Sense llegum

JUNY

2022



Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
Arròs amb verdures i pollastre	Macarrons italiana amb tomàquet	Patates guisades amb verdura a la marinera
Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	kcal 870 lip 23 prot 36 H.C. 119	kcal 918 lip 28 prot 44 H.C. 83

Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Arròs blanc amb tomàquet	Puré de carbassó amb rostes	Sopa de lletres casolana de l'àvia	Arròs blanc amb tomàquet	Trinxat de verdures
Botifarra al forn amb salsa i amanida	Llom al forn amb verdures	Pollastre amb salsa camperola i patates al forn	Filet de peix al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 792 lip 29 prot 45 H.C. 118	kcal 740 lip 27 prot 48 H.C. 83	kcal 733 lip 25 prot 66 H.C. 93	kcal 850 lip 27 prot 43 H.C. 118	kcal 937 lip 26 prot 47 H.C. 117

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Puré de verdures amb rostes	Sopa casolana de pollastre i pasta petita	Arròs blanc amb tomàquet	Patates estofades amb verdures	Trinxat de verdures
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes fornejades amb daus de carbassó i pebrot	Pollastre al forn amb salsa camperola	Crestes de tonyina amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 946 lip 28 prot 52 H.C. 83	kcal 850 lip 20 prot 35 H.C. 88	kcal 746 lip 18 prot 30 H.C. 126	kcal 742 lip 26 prot 66 H.C. 93	kcal 896 lip 30 prot 51 H.C. 117

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Arròs caldós de lluç	Puré de pastanaga amb rostes	Fideuada casolana amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet	Festa
Llom al forn al seu suc amb ceba caramel·litzada i daus d'albergínia	Filet de peix al forn amb amanida	Botifarra al forn amb xips	Varettes de peix amb guarnició	Festa
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 831 lip 28 prot 49 H.C. 118	kcal 727 lip 27 prot 43 H.C. 83	kcal 881 lip 28 prot 55 H.C. 108	kcal 735 lip 22 prot 43 H.C. 96	kcal 896 lip 30 prot 0 H.C. 0

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30
Sopa de lletres casolana de verdures	Fideuada casolana amb verdures	Col i flor amb patata al vapor	Puré de verdures amb rostes
Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida	Pollastre al forn amb salsa camperola	Llomet de lluç amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 733 lip 19 prot 35 H.C. 88	kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	kcal 783 lip 31 prot 65 H.C. 93	kcal 909 lip 30 prot 38 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 Servecol, 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.