

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ**

**Sense porc**

**JUNY**

**2022**



Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
Cigrons estofats col·legial	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 kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	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 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Minestra de verdures al vapor	Llenties estofades col·legial	Sopa de lletres casolana de l'àvia	Arròs blanc amb tomàquet	Escudella col·legial de mongetes blanques
Filet de peix al forn amb guarnició	Truita de patata i ceba amb amanida	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 kcal 818 lip 23 prot 42 H.C. 96	Pa i Làctic kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 733 lip 25 prot 66 H.C. 93	Pa i fruita fresca kcal 850 lip 27 prot 43 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 907 lip 25 prot 35 H.C. 118

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties estofades col·legial	Sopa casolana de pollastre i pasta petita	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	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Pollastre al forn amb salsa camperola	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 846 lip 26 prot 44 H.C. 118	Pa i fruita fresca kcal 907 lip 31 prot 66 H.C. 123	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	Pernillets de pollastre amb guarnició	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 880 lip 25 prot 61 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 735 lip 22 prot 43 H.C. 96	Pa i fruita fresca kcal 896 lip 0 prot 0 H.C. 0

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30
Sopa de lletres casolana de verdures	Fideuada casolana amb verdures	Minestra de verdures al vapor	Llenties estofades col·legial
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 kcal 733 lip 19 prot 35 H.C. 88	Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	Pa i fruita fresca kcal 850 lip 27 prot 63 H.C. 101	Pa i fruita fresca kcal 849 lip 28 prot 47 H.C. 108

AINA MONTSENY Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

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.