

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ**      **Sense ou i sense proteïna de la llet de la vaca**      **JUNY**      **2022**



Dimecres 01		Dijous 02		Divendres 03					
Cigrons estofats col·legial		Macarrons sense ou amb salsa de tomàquet		Patates guisades amb verdura a la marinera					
Botifarra al forn amb guarnició		Pernilets de pollastre amb guarnició		Filet de peix al forn amb amanida					
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca					
kcal 898 prot 47	lip 29 H.C. 118	kcal 761 prot 50	lip 22 H.C. 96	kcal 918 prot 44	lip 28 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 sense ou		Arròs blanc amb tomàquet		Escudella col·legial de mongetes blanques amb fideus sense ou	
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		Botifarra al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 760 prot 44	lip 25 H.C. 96	kcal 871 prot 58	lip 26 H.C. 108	kcal 733 prot 66	lip 25 H.C. 93	kcal 850 prot 43	lip 27 H.C. 118	kcal 898 prot 47	lip 29 H.C. 118
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Llenties estofades col·legial		Sopa casolana de pollastre i pasta petita sense ou		Arròs blanc amb tomàquet		Crema de llegums		Trinxat de verdures	
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga		Pernilets de pollastre amb guarnició		Salsitxes fornejades amb daus de carbassó i pebrot		Pollastre al forn amb salsa camperola		Filet de peix a la portuguesa i amanida	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 886 prot 61	lip 26 H.C. 108	kcal 840 prot 53	lip 21 H.C. 88	kcal 746 prot 30	lip 18 H.C. 126	kcal 907 prot 66	lip 31 H.C. 123	kcal 918 prot 62	lip 28 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 sense ou		Macarrons sense ou 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		Pernilets de pollastre amb guarnició		Festa	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 831 prot 49	lip 28 H.C. 118	kcal 740 prot 43	lip 24 H.C. 93	kcal 881 prot 55	lip 28 H.C. 108	kcal 761 prot 50	lip 22 H.C. 96	kcal 0 prot 0	lip 0 H.C. 0
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		AINA MONTSENY Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327 	
Sopa de lletres casolana de verdures sense ou		Fideuada casolana amb verdures sense ou		Minestra de verdures al vapor		Llenties estofades col·legial			
Filet de peix al forn amb amanida		Bacallà al forn amb amanida		Pollastre al forn amb salsa camperola		Filet de peix al forn amb amanida			
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca			
kcal 701 prot 45	lip 21 H.C. 88	kcal 858 prot 53	lip 26 H.C. 108	kcal 850 prot 63	lip 27 H.C. 101	kcal 858 prot 53	lip 26 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 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.