

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark 

MES: Setembre 2021

COL·LEGI: SAGRADA FAMILIA VILADECANS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7	8	9	10	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
13 Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt natural i pa	14 Mongeta verda amb patates San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb parmentier de pastanaga amb soja Fruita i <b>pa integral</b>	15 Mongetes blanques estofades amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa	16 Espaguetis bolonyesa Abadejo a les fines herbes amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i <b>pa integral</b>	17 Crema de verdures amb kale Pollastre rostit al romaní amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	VE: 2720/651 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
20 Llenties estofades amb moniato Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural amb chía i pa	21 Arròs amb magre i xampinyons Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i <b>pa integral</b>	22 Cigrons amb verdures Salmó al forn amb salsa de porros amb patates panadera Fruita i pa	23 Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i <b>pa integral</b>	24 <b>FESTIU</b> Sopa de verdures amb arròs Contraçuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	VE: 3259/780 GT: 25 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
27 Minestra de verdures saltades Mandonguilles amb salsa de xampinyons logurt natural i pa	28 Patates estofades amb costella i farigola Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b>	29 Crema de mongetes amb daus de pernil i romaní Trita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	30 <b>Paella d'arròs integral amb verdures</b> Calamar en tempura i guacamole de bròquil amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b>		VE: 3251/778 GT: 27 GS: 12 HC: 102 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3