

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
			1 Paella Estofat de gall d'indi amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	2 Sopa de verdures amb pasta Timbal de salmó i patates de pobre Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis	3 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis	4 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	VE: 2856/683 GT: 18 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3
5 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Ventresca a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Carn amb Patates i Lactis	6 Espaguetis amb salsa de formatge Ous gratinats amb tomàquet Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	7 Llenties a la riojana (eco.) Pollastre rostit amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	8 Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Bacallà a la llauna amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	9 Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	10 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis	11 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3068/734 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
12 FESTIU 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	13 Fideuà de pollastre Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	14 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Llom rostit amb salsa amb arròs amb xampinyons Postre làctic i pa (* 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	15 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	16 Arròs tres delícies Rap al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	17 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	18 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	VE: 2823/675 GT: 18 GS: 3 HC: 103 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3
19 Dahl de llenties amb curri Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	20 Pasta napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Postre làctic i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	21 Crema de verdures amb crostons Mandonguilles a la jardineria Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	22 Carn d'olla de cigrons (eco.) Pollastre al chilindrón amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis	23 Arròs amb pollastre i cúrcuma Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb patates panadera Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	24 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	25 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	VE: 3265/781 GT: 27 GS: 5 HC: 106 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
26 Llenties amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	27 Crema de porros Perca empanat amb xampinyons saltats Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Ous amb Patates i Fruita	28 JORNADA DE PERÚ Patates a l'americana Llom rostit amb arròs Postres especials i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	29 Sopa d'aviram amb fideus (eco.) Contraçuixa de pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	30 Arròs de melós de carbassa i formatge Timbal de daurada i patates de pobre amb tomàquet amanit Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	31 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita		VE: 3086/738 GT: 24 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES