

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Setembre 2022

COL·LEGI: SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
MENÚ DE LA JORNADA DE CHILE CARBONADA CHILENA CHORRIQUESO DE POLLO Y CHAMPIÑONES ENSALADA LECHE ASADA CHILENA			<b>1</b> 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>2</b> 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	<b>3</b> 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>5</b> Pasta amb tomàquet Croquetes de pernil amb patates xips Fruita en almívar i <b>pa integral</b> Pasta with tomato sauce Ham croquettes with potato chips Fruit in syrup and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>6</b> Arròs al forn amb salsa de verdures Lluç a la planxa amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i <b>pa integral</b> Baked rice with vegetables sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>7</b> Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida amb d'enciam i ceba Fruita i <b>pa integral</b> Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce salad with onion Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Llegums 2º Ous amb Patates i Lactis	<b>8</b> Patates a l'americana Llom rostit amb salsa amb ceba i xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> American potatoes Roasted tenderloin in gravy with onion and mushroom stir fry Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>9</b> Llenties a la hortolana (tomàquet, pastanaga, ceba) Trita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i <b>pa integral</b> Lentils (tomato, carrot, onion) French omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	<b>10</b> 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 3084/738 GT: 28 GS: 6 HC: 97 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
<b>12</b> Wok de tallarines amb verdures Ventresca de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Noodle wok with vegetables Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	<b>13</b> Arròs de carn Trita de patates amb amanida amb d'enciam i ceba Gelats i <b>pa integral</b> Meat rice Spanish omelette with lettuce salad with onion Ice cream and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>14</b> Crema de carbassó amb crostons Pollastre amb allada amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b> Zucchini cream with croutons Chicken with garlic with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Llegums 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>15</b> Amanida russa Botifarra al forn amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i <b>pa integral</b> Russian salad Baked butifarra sausage with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	<b>16</b> Llenties a la riojana Rap al forn amb verdures Fruita i <b>pa integral</b> Rioja style lentils Baked monkfish with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	<b>17</b> 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>18</b> 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3079/737 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
<b>19</b> Paella Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i <b>pa integral</b> Paella Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>20</b> Crema de verdures Pollastre rostit amb <b>arròs integral</b> amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Vegetables cream Grilled chicken with <b>brown rice</b> and mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>21</b> Mongeta tendra amb patates Llom al forn amb saltejat de verdures logurt i <b>pa integral</b> Sautéed green beans with potatoes Baked loin with sautéed vegetables Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Patates 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>22</b> Cigrons amb verdures Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	<b>23</b> Pasta amb tomàquet Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b> Pasta with tomato sauce Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>24</b> 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>25</b> 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	VE: 3020/722 GT: 22 GS: 3 HC: 100 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
<b>26</b> <b>FESTA</b>	<b>27</b> Llenties estofades amb verdures Ous durs amb amanida russa Fruita i <b>pa integral</b> Stewed lentils Hard-boiled eggs with russian salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>28</b> <b>jornada de Chile</b> Potatge de cigrons amb carn (pastanaga, patata, mongeta verda, ceba, arròs i magre de porc) Empanada de carn amb amanida d'enciam i olives Púding i <b>pa integral</b> Chickpeas porridge with meat (carrot, potato, beans, onion, rice and pork) Meat pie with lettuce & olives Pudding and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>29</b> Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Ventresca de lluç a la grega amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b> Rice with zucchini and sausage Greek style hake fillet with lettuce & carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>30</b> Tricolor de verdura ofegada amb formatge Rodó de gall d'indi a la portuguesa amb xampinyons Fruita i <b>pa integral</b> Braised vegetables with cheese Portuguese style turkey with mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Patates 2º Carn amb Arròs i Fruita			VE: 3140/751 GT: 22 GS: 4 HC: 110 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 2

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

**VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**