

PROGRAMACIÓ MENÚ MARÇ 2019 Sense lactosa

AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

Divendres 01	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Pernilets de pollastre fornejats al brou curt amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Dilluns 04	
Llenties guisades col·legial	
Pernilets de pollastre al forn amb trinxat de verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 720 prot 33	lip 26 H.C. 83

Dimarts 05	
Sopa casolana de l'àvia	
Truita de patata i espinacs amb amanida	
Pa i làctic	
kcal 828 prot 25	lip 26 H.C. 118

Dimecres 06	
Espaguetis italiana	
Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 762 prot 34	lip 24 H.C. 98

Dijous 07	
Arròs a la cassola amb verdures	
Botifarra al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 08	
Minestra de verdures al vapor	
Rodanxes de lluç a la planxa amb pastanaga	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 11	
Fideus a la marinera	
Salsitxes al forn amb verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 12	
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	
Truita barbaça amb amanida i permil dolç	
Pa i làctic	
kcal 708 prot 34	lip 18 H.C. 96

Dimecres 13	
Estofat de llegums col·legial	
Hamburguesa casolana de vedella al forn amb trinxat de col i pastanaga	
Pa i fruita fresca	
kcal 839 prot 35	lip 23 H.C. 118

Dijous 14	
Sopa casolana de lluç i lletres	
Truita de patata i espinacs amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 15	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Filet de peix fornejat a la llimona amb verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 18	
Estofat de mongetes blanques amb patata	
Truita d'espinacs, ceba i patata amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 19	
Espirals de blat amb tomàquet	
Rodanxes de lluç amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimecres 20	
Bròquil i patata al vapor	
Pernilets de pollastre al forn amb salsa catalana	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dijous 21	
Arròs a la cassola amb verdures	
Rodanxes de lluç amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 22	
Sopa casolana de lletres	
Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 25	
Patates estofades a la marinera	
Filet de peix al forn amb niu de verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 26	
Macarrons a la napolitana	
Hamburguesa casolana de vedella al forn amb verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimecres 27	
Bròquil amb patata i pastanaga al vapor	
Salsitxes al forn a la portuguesa	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dijous 28	
Sopa casolana de pollastre amb pistons	
Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 29	
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	
Pernilets de pollastre al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Podem 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 proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

