



AINA MONTSENY

Dietista Nutricionista col·legiada nrCAT000327

Divendres 01

Mongetes tendres amb patata i pastanaga vapor

Peix al forn amb minestra saltejada amb panses

Pa i fruita fresca

kcal 819 lip 26
prot 50 H.C. 80

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08
Bròquil amb patata i ceba escalivada	Col blanca, pastanaga i patata saltejades amb pernil dolç	Crema de carbassó amb rostes	Mongeta tendra i patata al vapor	Minestra de verdures al vapor
Pernilets de pollastre fornejats amb trinxat de verdures	Hamburguesa casolana de vedella a la planxa amb enciam	Filet de peix a la meunière	Rodó de gall d'indi al forn amb trinxat de verdures	Rodanxa de lluç a la planxa amb albergínia
Pa i fruita fresca	Pa i làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 757 lip 33 prot 52 H.C. 90	kcal 729 lip 24 prot 43 H.C. 88	kcal 725 lip 27 prot 45 H.C. 81	kcal 787,22 lip 25,32 prot 44,02 H.C. 80,15	kcal 738 lip 21 prot 44 H.C. 96
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Minestra de verdures saltejada a l'allet	Bròquil amb patata i pastanaga al vapor	Crema de pastanaga amb rostes	Col blanca, pastanaga i pèsols saltejats	Mongetes tendres amb patata i pastanaga vapor
Truita de carbassó i ceba amb amanida	Rodó de gall d'indi al forn amb puré permantier i xampinyons	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb verdures	Púding de pollastre i verdures amb guarnició	Filet de peix a la llimona amb verdures
Pa i fruita fresca	Pa i làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 680 lip 21 prot 32 H.C. 96	kcal 721 lip 22 prot 46 H.C. 90	kcal 722 lip 26 prot 46 H.C. 81	kcal 713 lip 26 prot 39 H.C. 88	kcal 796 lip 27 prot 42 H.C. 80
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Col blanca, espinacs i pastanaga saltejades amb panses	Minestra de verdures al vapor	Puré de pastanaga amb rostes	Mongeta tendra amb xampinyons saltejats amb pernil	Verdura al vapor
Truita d'espinacs, patata i ceba amb amanida	Rodó de gall d'indi al forn amb daus de poma i pastanaga ratllada	Pernilets de pollastre amb trinxat de verdures	Rodanxa de lluç al brou curt amb guarnició	Rodó de lluç fornejat al brou curt amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 692 lip 25 prot 34 H.C. 88	kcal 728 lip 21 prot 44 H.C. 96	kcal 752 lip 26 prot 53 H.C. 83	kcal 729 lip 22 prot 45 H.C. 93	#VALORI #VALORI
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Col blanca, patata i bròquil saltejat a l'allet	Crema de xampinyons amb rostes	Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet	Minestra de verdures saltejada amb bacò	Espinacs i col saltejats amb patata i pernil dolç
Filet de peix al forn amb niu de verdures	Pernilets de pollastre fornejats amb puré permantier a l'anet	Rodó de gall d'indi al forn amb puré de poma i patata	Filet de peix fornejat a la llimona	Pernilets de pollastre 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 728 lip 25 prot 42 H.C. 88	kcal 830,35 lip 36,09 prot 50,25 H.C. 81,62	kcal 721 lip 22 prot 46 H.C. 90	kcal 818 lip 27 prot 50 H.C. 98	kcal 838,93 lip 36,05 prot 54,68 H.C. 86,12

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 Cocina i Sabor Mediterraneu, S.L.
 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'inscripció sociolaboral de la Garrotxa.
 L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.