

# PROGRAMACIÓ MENÚ MAIG 2019 Sense carn

Aina Montseny

Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
FESTA	Estofat de patates i lluç casolà	Llenties guisades col·legial
	Filet de peix al forn amb guarnició	Truita de patata amb amanida
	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88

Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Crema de verdures amb rostes	Espirals a la Italiana	Arròs caldós amb verduretes	Estofat de llegums col·legial	Purè pastanaga amb rostes
Truita de patata amb amanida	Filet de peix al forn amb guarnició	Bacallà a la biscaïna amb niu de verduretes	Llomet de lluç amb amanida	Truita de patata amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 720 lip 26 prot 33 H.C. 83	kcal 828 lip 26 prot 25 H.C. 118	kcal 762 lip 24 prot 34 H.C. 98	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties guisades col·legial	Macarrons a la italiana	Minestra de verdures al vapor	Patates estofades casolanes	Cols de Brusel·les saltejades a l'allet amb patata
Ous al plat amb fons d'albergínia i pebrot	Rodanxes de lluç amb guarnició	Bacallà amb tomàquet i patates a l'allet	Filet de peix fornejat a la llimona amb niu de verduretes	Truita de patata, carbassó i ceba amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	kcal 708 lip 18 prot 34 H.C. 96	kcal 839 lip 23 prot 35 H.C. 118	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Llenties guisades col·legial	Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs	Crema de pastanaga amb rostes	Espaguetis a la Napolitana	Sopa de lluç amb pasta
Ous al plat sobre fons de salsa portuguesa i patates al forn	Llomet de lluç amb guarnició	Truita de patata amb amanida	Bacallà al pil pil amb patata i mongeta tendra vapor	Rodanxes de lluç amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Minestra de verdures al vapor	Estofat de verdures i patata	Macarrons a la italiana o Amanida de pasta	Arròs a la cassola	Llenties guisades col·legial
Bacallà a la vasca amb patata panadera	Truita de patata, carbassó i ceba amb guarnició	Ous al plat amb fons d'albergínia i pebrot	Rodanxes de lluç amb guarnició	Filet de peix 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 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115

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 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.

