

PROGRAMACIÓ MENÚ MAIG 2019 Règim

Aina Montseny

Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
FESTA	Mongeta tendra i patata al vapor	Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet
	Pernilets de pollastre al forn amb guarnició	Rodanxes de lluç amb guarnició
	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 Crema de verdures amb rostes Rodó de gall d'indi al forn amb niu de verduretes Pa i fruita fresca kcal 720 lip 26 prot 33 H.C. 83	Dimarts 07 Espinacs amb patata i panses a la catalana Filet de peix al forn amb guarnició Pa i làctic kcal 828 lip 26 prot 25 H.C. 118	Dimecres 08 Crema de carbassó amb rostes Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 762 lip 24 prot 34 H.C. 98	Dijous 09 Mongeta tendra i patata al vapor Rodanxes de lluç amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 10 Puré pastanaga amb rostes Filet de peix al forn amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
--	--	---	--	--

Dilluns 13 Col i flor amb patata i pastanaga al vapor Rodó de gall d'indi al forn amb niu de verduretes Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimarts 14 Crema de porros amb rostes Pernilets de pollastre fornejats al brou curt amb fons de verdura i tomàquet Pa i làctic kcal 708 lip 18 prot 34 H.C. 96	Dimecres 15 Minestra de verdures al vapor Llom a la planxa amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 839 lip 23 prot 35 H.C. 118	Dijous 16 Col blanca i patata saltejades a l'allet Filet de peix fornejat a la llimona amb niu de verduretes Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 17 Cols de Brusel·les saltejades a l'allet amb patata Tritada de patata, carbassó i ceba amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
--	--	--	---	--

Dilluns 20 Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet Hamburguesa casolana de vedella al forn amb trinxat de verduretes Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Dimarts 21 Col blanca i patata saltejades a l'allet Rodanxes de lluç amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Dimecres 22 Crema de pastanaga amb rostes Rodó de gall d'indi al forn amb niu de verduretes Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Dijous 23 Minestra de verdures al vapor Pernilets de pollastre a l'ast amb patates xips Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 24 Sopa de lluç amb pasta Rodanxes de lluç amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
---	---	--	--	--

Dilluns 27 Minestra de verdures al vapor Hamburguesa casolana de vedella al forn amb trinxat de verduretes Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimarts 28 Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet Rodanxes de lluç amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimecres 29 Puré de carbassó i pastanaga amb rostes Rodó de gall d'indi al forn amb niu de verduretes Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Dijous 30 Col blanca i patata saltejades a l'allet Pernilets de pollastre fornejats al brou curt amb fons de verdura i tomàquet Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 31 Minestra de verdures al vapor Filet de peix al forn amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 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 Servescol, 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.

