

## PROGRAMACIÓ DE MENÚ JUNY 2019 Règim

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
<b>Crema de porros amb rostes</b>	<b>Minestra de verdures saltejada amb calamar</b>	<b>Bròquil amb patata i ceba escalivada</b>	<b>Minestra de verdures al vapor</b>	<b>Puré de verdures amb rostes</b>
<b>Rodanxa de lluç a la planxa amb pastanaga i col filetejada</b>	<b>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb patates panadera</b>	<b>Llom a la planxa amb guarnició</b>	<b>Filet de peix al brou curt amb verdures</b>	<b>Pernilets de pollastre al forn amb guarnició</b>
<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i làctic</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>
kcal 797,45 prot 47,33	kcal 810 prot 51	kcal 744 prot 49	kcal 221 prot 6	kcal 748 prot 51
lip 25,84 H.C. 80,25	lip 26 H.C. 98	lip 23 H.C. 90	lip 5 H.C. 38	lip 26 H.C. 83
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<b>Mongeta tendra amb patata i pastanaga vapor</b>	<b>Crema de porros amb rostes</b>	<b>Minestra de verdures saltejada a l'allet</b>	<b>Cols de Brussel·les i patates saltejades a l'allet</b>	<b>Col blanca, pastanaga i bròquil al vapor</b>
<b>Truita de carbassó i patata amb amanida</b>	<b>Rodó de gall d'indi al forn amb trinxat de verdures</b>	<b>Púding de pollastre i verdures</b>	<b>Pernilets de pollastre al brou curt amb niu de verdures</b>	<b>Filet de peix fornejat a la llimona amb verdures</b>
<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i làctic</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>
kcal 744,22 prot 32,02	kcal 797,45 prot 47,33	kcal 727 prot 39	kcal 784 prot 50	kcal 744 prot 42
lip 25,32 H.C. 80,15	lip 26,84 H.C. 80,25	lip 23 H.C. 96	lip 26 H.C. 92	lip 25 H.C. 92
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<b>Mongetes tendres amb pastanaga i xampinyons al vapor</b>	<b>Crema de pastanaga amb rostes</b>	<b>Minestra de verdures saltejada a l'allet</b>	<b>Col i flor i pastanaga al vapor</b>	<b>Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet</b>
<b>Rodó de gall d'indi al forn amb guarnició</b>	<b>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb trinxat de col i pastanaga</b>	<b>Pernilets de pollastre fornejats amb guarnició</b>	<b>Rodanxa de lluç a la planxa amb xampinyons i pastanaga</b>	<b>Salsitxes fornejades a la caçadora amb patates i pebrot al forn</b>
<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i làctic</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>
kcal 709 prot 45	kcal 722 prot 46	kcal 760 prot 50	kcal 730 prot 44	kcal 721 prot 46
lip 22 H.C. 88	lip 26 H.C. 81	lip 22 H.C. 96	lip 23 H.C. 92	lip 22 H.C. 90
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<b>Festa</b>	<b>Crema de xampinyons amb rostes</b>	<b>Espinacs saltejats amb patata i pastanaga</b>	<b>Minestra de verdures al vapor</b>	<b>Col blanca, pastanaga i pèsols saltejats</b>
	<b>Rodó de gall d'indi al forn amb trinxat de verdures</b>	<b>Truita de carbassó i patata amb amanida</b>	<b>Filet de peix al forn amb mongetes tendres al vapor</b>	<b>Rodó de lluç al forn amb guarnició</b>
	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>	<b>Pa i fruita fresca</b>
	kcal 797,35 prot 47,25	kcal 697 prot 36	kcal 742 prot 42	kcal 714 prot 44
	lip 25,09 H.C. 81,62	lip 25,05 H.C. 86,12	lip 23 H.C. 96	lip 24 H.C. 88

Tel: 934 700 364 - Fax: 938 853 888 - C/za. Llavada Miró, 40, 1.ª planta, 08180 - St. Feliu de Llobregat - Barcelona - Reg. Merc. de Barcelona - Tomo 33.991 - Folio 48 - Haja 23387 - Inscripció 1ª - NIF: A-62.902.174

AINA MONTSENY  
Dietista-Nutricionista col·legada #CAT000327



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 Mediterraneo, 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'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.