

# PROGRAMACIÓ MENÚ Novembre 2019 Règim

AINA MONTSENY  
Dietista-Nutricionista  
col·legiada  
nºCAT000327

<p><b>Dilluns 04</b></p> <p>Verdura al vapor</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 720 lip 26 prot 33 H.C. 83</p>	<p><b>Dimarts 05</b></p> <p>Sopa casolana de l'àvia</p> <p>Filet de peix al forn amb guarnició</p> <p>Pa i làctic</p> <p>kcal 828 lip 26 prot 25 H.C. 118</p>	<p><b>Dimecres 06</b></p> <p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb trinxat de verdures</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 762 lip 24 prot 34 H.C. 98</p>	<p><b>Dijous 07</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor</p> <p>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88</p>	<p><b>Divendres 08</b></p> <p>Col blanca, pastanaga i pèsols saltejats</p> <p>Filet de peix al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115</p>
<p><b>Dilluns 11</b></p> <p>Sopa casolana de pollastre amb lletres</p> <p>Filet de peix al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dimarts 12</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb guarnició</p> <p>Pa i làctic</p> <p>kcal 708 lip 18 prot 34 H.C. 96</p>	<p><b>Dimecres 13</b></p> <p>Verdura al vapor</p> <p>Rodó de gall d'indi amb verduretes</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 839 lip 23 prot 35 H.C. 118</p>	<p><b>Dijous 14</b></p> <p>Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet</p> <p>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb patata al forn</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88</p>	<p><b>Divendres 15</b></p> <p>Purè d'espínacs amb rostes</p> <p>Filet de peix al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115</p>
<p><b>Dilluns 18</b></p> <p>Cols de Brussel·les amb patata al vapor</p> <p>Ous durs amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dimarts 19</b></p> <p>Arròs estofat amb verduretes</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dimecres 20</b></p> <p>Verdura al vapor</p> <p>Filet de peix al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dijous 21</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88</p>	<p><b>Divendres 22</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata al vapor</p> <p>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115</p>
<p><b>Dilluns 25</b></p> <p>Sopa casolana de lluç</p> <p>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dimarts 26</b></p> <p>Arròs estofat amb verduretes</p> <p>Filet de peix al forn amb verduretes</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dimecres 27</b></p> <p>Cols de Brussel·les amb patata al vapor</p> <p>Rodó de gall d'indi amb patata lionesa</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Dijous 28</b></p> <p>Sopa casolana de pollastre amb lletres</p> <p>Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>	<p><b>Divendres 29</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb guarnició</p> <p>Pa i fruita fresca</p> <p>kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96</p>

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.

