

Tel. 934 730 364 - Fax. 934 855 958 - Ctra. Lluçanès, 401 Nou de Llobregat - 08900 - 51, Poble de Lluçanès - Barcelona - Reg. Merc. de Barcelona - Tomo 3.391 - Folio 48 - NIF B11187 - Inscrició B - NIF A62 902 174

Dilluns 02	Dimarts 03	Dimecres 04	Dijous 05	Divendres 06
Minestra de verdures al vapor	Macarrons amb tomàquet	Escudella col·legial de cigrons	Arròs caldós de lluç	Sopa casolana de verdures
Llenties guisades amb arròs	Filet d' "abadejo" al forn amb salsa d'herbes i patates panadera	Truita de verdures amb amanida	Arròs guisat amb verdures	Crema de verdures amb rostes
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 752 prot 47	lip 23 H.C. 96	kcal 739 prot 42 H.C. 96	lip 23 H.C. 107	kcal 690 prot 35 H.C. 120
kcal 507 prot 32 H.C. 96	lip 19 H.C. 100	lip 19 H.C. 100	lip 19 H.C. 100	lip 19 H.C. 100
Dilluns 09	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de pastanaga amb rostes	Sopa casolana de verdures	Llenties guisades col·legial	Fideus a la cassola amb verduretes	Arròs blanc amb tomàquet
Estofat de cigrons amb patata	Truita de patata i carbassó amb amanida	Filet de bacallà al forn a la portuguesa amb guarnició	Verdura saltejada	Bròquil al vapor
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 706 prot 34	lip 29 H.C. 83	kcal 643 prot 35 H.C. 88	lip 13 H.C. 108	kcal 858 prot 53 H.C. 108
kcal 727 prot 38 H.C. 109	lip 18 H.C. 109	lip 18 H.C. 109	lip 18 H.C. 109	lip 18 H.C. 109
kcal 873 prot 45 H.C. 118	lip 29 H.C. 118	lip 29 H.C. 118	lip 29 H.C. 118	lip 29 H.C. 118
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Col i flor amb patata i pastanaga vapor	Arròs blanc amb tomàquet	Escudella col·legial de cigrons	Crema de carbassó amb rostes	Sopa casolana de verdures
Arròs guisat amb verdures	Mongeta tendre amb patates al vapor	Truita de patata i espinacs amb amanida	Filte d'abadejo al forn a les fines herbes amb guarnició	Llenties guisades amb arròs
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 591 prot 16 H.C. 95	lip 19 H.C. 95	kcal 672 prot 24 H.C. 110	lip 17 H.C. 110	kcal 675 prot 24 H.C. 94
kcal 739 prot 42 H.C. 96	lip 23 H.C. 96	lip 23 H.C. 96	lip 23 H.C. 96	lip 23 H.C. 96
kcal 714 prot 50 H.C. 88	lip 21 H.C. 88	lip 21 H.C. 88	lip 21 H.C. 88	lip 21 H.C. 88
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Macarrons amb tomàquet	Minestra de verdures al vapor	Arròs blanc amb tomàquet	Sopa casolana de verdures	Patates estofades col·legial
Bròquil al vapor	Filet de peix al forn amb guarnició	Verdura saltejada	Truita de xampinyons amb amanida	Llomet de lluç amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 762 prot 44 H.C. 96	lip 25 H.C. 96	kcal 739 prot 42 H.C. 96	lip 23 H.C. 96	kcal 710 prot 28 H.C. 119
kcal 643 prot 35 H.C. 88	lip 19 H.C. 88	lip 19 H.C. 88	lip 19 H.C. 88	lip 19 H.C. 88
kcal 701 prot 39 H.C. 88	lip 24 H.C. 88	lip 24 H.C. 88	lip 24 H.C. 88	lip 24 H.C. 88
Dilluns 30	Dimarts 31			
Crema de carbassó amb rostes	Llenties guisades col·legial			
Pèsols estofats amb patata i pastanaga	Truita de verdures amb amanida			
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca			
kcal 767 prot 50 H.C. 96	lip 25 H.C. 96	kcal 800 prot 43 H.C. 106	lip 24 H.C. 106	

Podeu consultar els 14 el lègim de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menü ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Servecol, S.A. amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista.
 *Transporte a la hel·l, amb un màxim de 4 hores entre l'aplec i el consum.
 La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 60°C, en els plats freds inferior a 5°C.
 Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures són provinents directament amb transport propi, directament de mercabarna.
 Les primeres matèries primeres són produïdes en una cooperativa d'ensenyament associat de la gentiana.
 L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menü, per un altre similar, en cas de necessitat.



AINA MONTESENY Dietista-Nutricionista
col·legiada nºCA000327

Aina Montseny