

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Basal

Octubre

2021



AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista
col·legiada nºCAT000327

Divendres 01

Escudella col·legial de mongetes blanques

Truita de patata, ceba i verdures amb amanida

Pa i fruita fresca

kcal 817 lip 25
prot 35 H.C. 118

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08
Llenties estofades col·legial	Puré de pastanaga amb rostes	Arròs blanc amb tomàquet	Sopa marinera casolana	Macarrons a la milenesa
Mandonguilles a la jardinera	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes de vedella fornejades al suc d'herbes amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Filet de peix a la portuguesa amb patates al forn
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 790 lip 27 prot 57 H.C. 112	kcal 759 lip 25 prot 33 H.C. 83	kcal 746 lip 18 prot 30 H.C. 126	kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88	kcal 752 lip 23 prot 47 H.C. 96
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs caldós de lluç	Festa	Fideuada casolana amb verdures	Escudella de cigrons col·legial	Sopa casolana de lletres
Frankfurt al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i xampinyons	Festa	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Pollastre al forn amb amanida
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 813 lip 26 prot 47 H.C. 118	kcal 0 lip 0 prot 0 H.C. 0	kcal 800 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 790 lip 28 prot 49 H.C. 122	kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties estofades col·legial	Patates estofades a la marinera	Puré de carbassó amb rostes	Arròs caldós de pollastre	Espirals de blat amb tomàquet
Filet de peix amb niu de verdures	Pollastre al forn amb salsa d'alfàbrega amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella amb pastanaga i carbassó	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa verda i patates panadera
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 858 lip 26 prot 53 H.C. 108	kcal 742 lip 26 prot 66 H.C. 93	kcal 723 lip 26 prot 44 H.C. 83	kcal 792 lip 25 prot 33 H.C. 118	kcal 818 lip 28 prot 57 H.C. 117
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs caldós a la marinera	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons amb salsa de tomàquet	Llenties estofades col·legial	Patates estofades amb pastanaga i carbassó
Mandonguilles a la jardinera	Llom al forn a la portuguesa amb amanida	Pollastre al forn amb patates panadera i carbassó	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb salsa verda i amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 782 lip 28 prot 47 H.C. 122	kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93	kcal 761 lip 22 prot 50 H.C. 96	kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 710 lip 22 prot 45 H.C. 88

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 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 proveiem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.