

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Règim

Octubre

2021



AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista
col·legiada nºCAT000327

Divendres 01

Puré de pastanaga amb rostes

Truita de patata, ceba i verdures amb amanida

Pa i fruita fresca

kcal 669 lip 25
prot 33 H.C. 83

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08
Llenties estofades col·legial	Puré de pastanaga amb rostes	Trinxat de verdures	Sopa marinera casolana	Col i flor amb patata al vapor
Filet de peix al forn amb guarnició	Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa de pollastre al forn amb verdures	Pollastre al forn amb amanida	Filet de peix al forn amb guarnició
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 759 lip 25 prot 33 H.C. 83	kcal 918 lip 28 prot 62 H.C. 117	kcal 732 lip 21 prot 53 H.C. 88	kcal 751 lip 27 prot 44 H.C. 88
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs caldós de lluç	Festa	Puré de verdures amb rostes	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Trinxat de verdures
Llom al forn amb guarnició	Festa	Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Pollastre al forn amb amanida
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 831 lip 28 prot 49 H.C. 118	kcal 0 lip 0 prot 0 H.C. 0	kcal 682 lip 26 prot 34 H.C. 83	kcal 736 lip 23 prot 44 H.C. 93	kcal 927 lip 27 prot 65 H.C. 117
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties estofades col·legial	Col i flor amb patata al vapor	Puré de carbassó amb rostes	Arròs caldós de pollastre	Puré d'espinacs amb rostes
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 guarnició
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 783 lip 31 prot 65 H.C. 93	kcal 723 lip 26 prot 44 H.C. 83	kcal 792 lip 25 prot 33 H.C. 118	kcal 740 lip 28 prot 44 H.C. 83
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs caldós a la marinera	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Bròquil amb patata i pastanaga al vapor	Llenties estofades col·legial	Col i flor amb patata al vapor
Truita de patata i verdures amb amanida	Llom al forn amb guarnició	Pollastre al forn amb patates panadera i carbassó	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 792 lip 25 prot 33 H.C. 118	kcal 753 lip 24 prot 48 H.C. 93	kcal 754 lip 23 prot 52 H.C. 90	kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 751 lip 27 prot 44 H.C. 83

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.