

PROGRAMACIÓ DE MENÚ Escola Verns Maig 2022

Dilluns 02	Dimarts 03	Dimecres 04	Dijous 05	Divendres 06
Llenties estofades col·legial	Sopa casolana de pollastre i pasta petita	Arròs blanc amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons italiana amb tomàquet
Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	Llomet de lluç amb guarnició	Broqueta de pollastre i verdura	Truita de patata i verdures amb amanida	Crestes de tonyina amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	kcal 809 lip 24 prot 39 H.C. 88	kcal 882 lip 31 prot 64 H.C. 123	kcal 682 lip 22 prot 33 H.C. 93	kcal 851 lip 25 prot 51 H.C. 119
Dilluns 09	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Pure de verdures amb rostes	Llenties estofades col·legial	Fideuada de verdures	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Arròs blanc amb tomàquet
Llom al forn al seu suc amb ceba caramel·litzada i daus d'albergínia	Finguers de pollastre amb salsa de tomàquet i verdures	Truita de patata i ceba amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Bacallà a la basca amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 931 lip 28 prot 49 H.C. 83	kcal 890 lip 30 prot 74 H.C. 113	kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 672 lip 25 prot 47 H.C. 97	kcal 850 lip 27 prot 43 H.C. 118
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Llenties estofades col·legial	Arròs saltejat amb verdures	Puré de carbassó amb rostes	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Espirals amb tomàquet
Salsitxes amb samfaina	Croquetes casolanes de vedella amb amanida	Ous als plat sobre un fons de verdura i patata	Broqueta de pollastre i verdura	Filet de peix al forn amb trinxat de carbassó i pastanaga
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 509 lip 20 prot 30 H.C. 58	kcal 541 lip 20 prot 38 H.C. 58	kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Espirals de blat amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Paella de verdura	Llenties estofades col·legial	Arròs blanc amb tomàquet
Truita de patata, ceba i verdures amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb ceba caramel·litzada i amanida	Rodó de gall d'indi al forn i amb guarnició	Llomet de lluç amb guarnició	Broqueta de pollastre i verdura
Pa i Làctic	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 760 lip 26 prot 47 H.C. 117	kcal 736 lip 23 prot 44 H.C. 93	kcal 904 lip 28 prot 52 H.C. 118	kcal 849 lip 28 prot 47 H.C. 108	kcal 882 lip 31 prot 64 H.C. 123
Dilluns 30	Dimarts 31			
Llenties estofades col·legial	Pure de verdures amb rostes			
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida			
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic			
kcal 881 lip 28 prot 55 H.C. 108	kcal 950 lip 26 prot 34 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 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 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.

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada nºCAT000327