

PROGRAMACIÓ DE MENÚ

Casal

Juliol

2022



Divendres 01	
Fideus a la cassola	
Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 858 prot 53	lip 26 H.C. 108

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08	
Arròs saltejat amb verdures	Tallarines amb tomàquet	Amanida de cigrons	Puré de carbassó amb rostes	Amanida Alemanya	
Croquetes casolanes de vedella amb rodanxes de carbassó	Llom al forn amb salsa i ceba caramel.litzada	Botifarra al forn amb "pisto"	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	
kcal 899 prot 46	lip 30 H.C. 118	kcal 809 prot 51	lip 30 H.C. 117	kcal 730 prot 36	lip 25 H.C. 96
kcal 759 prot 33	lip 25 H.C. 83	kcal 832 prot 41	lip 24 H.C. 118		
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
Minestra de verdures al vapor	Amanida de lleties	Sopa casolana de l'àvia	Arròs blanc amb tomàquet	Amanida campera	
Botifarra al forn amb guarnició	Varetes de peix amb guarnició	Pollastre guisat a la camperola amb patates al forn	Ous al plat amb trinxat de verdures	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb ceba caramel.litzada	
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	
kcal 841 prot 44	lip 25 H.C. 96	kcal 531 prot 41	lip 18 H.C. 58	kcal 550 prot 57	lip 22 H.C. 63
kcal 200 prot 15	lip 3 H.C. 34	kcal 514 prot 37	lip 17 H.C. 58		
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Amanida russa	Macarrons amb salsa de tomàquet i picadeta de pernil	Crema de llegums amb rostes	Amanida d'arròs	
Filet de "colin" fornejat amb daus de carbassó	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes al forn amb niu de verduretes	Pollastreal forn amb amanida	Hamburguesa al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	
kcal 740 prot 43	lip 24 H.C. 93	kcal 771 prot 32	lip 21 H.C. 96	kcal 829 prot 40	lip 27 H.C. 119
kcal 540 prot 44	lip 17 H.C. 58	kcal 540 prot 41	lip 18 H.C. 58		
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
Amanida de lleties	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Amanida d'arròs	Espirals tricolor amb tomaquet	Amanida Alemanya	
Truita de patata i ceba amb amanida	Frankfurt al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i xampinyons	Filet de peix al forn amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida	Pollastre amb trinxat de verdures	
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	
kcal 907 prot 35	lip 25 H.C. 118	kcal 735 prot 46	lip 22 H.C. 93	kcal 739 prot 42	lip 23 H.C. 96
kcal 871 prot 46	lip 26 H.C. 118	kcal 871 prot 49	lip 23 H.C. 118		

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 Servecol, 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 n°CAT000327