

PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Règim
Març
2023

		Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
		Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures	Escudella de llegums
		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Rodó de lluç parmantier
		Pa i fruita fresca kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58
Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Arròs a la cassola	Macarrons amb salsa de tomàquet	Llenties col.legal	Sopa de casolana de l'àvia	Purè de pastanaga amb rostes
Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia al forn amb verdures	Pernilets de pollastre rostits	Blanqueta de gall d'indi rostida	Bacallà al forn amb pèsols saltejats
Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 518 lip 18 prot 36 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 518 lip 18 prot 36 H.C. 58
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Sopa casolana de pescadors	Minestra de verdures al vapor	Crema de llegums	Espirals amb tomàquet	Arròs saltejat amb verdures
Til.làpia al forn amb pèsols	Pernilets de pollastre rostits	Truita de patata i verdures amb amanida	Pernilets de pollastre rostits	Rodó de lluç amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Sopa casolana de pollastre	Llenties guisades amb arròs	Mongeta tendra bullida amb patata	Fideus amb verdures	Cigrons estofats
Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb tomàquet provençal	Pernilets de pollastre rostits	Gallineta amb permantier	Til.làpia al forn amb patates a lo pobre
Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 518 lip 18 prot 36 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 58
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Arròs saltejat amb verdures	Purè de carbassó amb rostes	Cigrons estofats	Espirals de blat amb tomàquet	Escudella de mongeta blanca
Pernilets de pollastre rostits	Truita de patata i ceba amb amanida	Blanqueta de gall d'indi rostida	Rodó de lluç amb pèsols i ceba	Ous al plat amb tomàquet
Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58

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.

JOANNA GISBERT
Nutricionista col·legiada n°CAT001068