

PROGRAMACIÓ DE MENÚ					Basal		Maig		2023	
Dilluns 01		Dimarts 02		Dimecres 03		Dijous 04		Divendres 05		
Festa		Macarrons amb tomàquet		Llenties estofades		Puré de carbassó		Mongetes blanques guisades		
		Til.làpia forn amb verdures		Pernilets de pollastre rostits		Mandonguilles a la jardineria		Truita de patata i ceba amb amanida		
		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63		kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58		kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58		kcal 450 lip 19 prot 40 H.C. 62		kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58		
Dilluns 8		Dimarts 9		Dimecres 10		Dijous 11		Divendres 12		
Mongeta tendra bullida amb patata		Arròs blanc amb tomàquet		Crema de llegums		Fideus a la cassola		Sopa casolana de l'àvia		
Croquetes de pollastre amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Pernilets de pollastre rostits		Lluç amb amanida		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 541 lip 20 prot 38 H.C. 58		kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58		kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58		kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58		kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58		
Dilluns 15		Dimarts 16		Dimecres 17		Dijous 18		Divendres 19		
Macarrons amb salsa de tomàquet		Llenties estofades		Arròs hortelana		Col i flor amb patata al vapor		Cigrons estofats		
Pernilets de pollastre al forn amb niu de verduretes		Mandonguilles estofades amb patates dau		Truita de patata i verdures amb amanida		Lluç amb verdures de temporada		Crestes de tonyina amb amanida		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63		kcal 450 lip 19 prot 40 H.C. 62		kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58		kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58		kcal 509 lip 20 prot 30 H.C. 58		
Dilluns 22		Dimarts 23		Dimecres 24		Dijous 25		Divendres 26		
Arròs tres delícies (amb pastanaga, blat de moro i pèsols)		Espirals de blat a la italiana		Cigrons estofats		Puré de verdures		Sopa casolana de l'àvia		
Pernilets de pollastre rostits		Mandonguilles a la jardineria		Flamenquí amb amanida		Lluç amb pèsols i ceba		Truita de patata i ceba amb amanida		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58		kcal 450 lip 19 prot 40 H.C. 62		kcal 546 lip 18 prot 44 H.C. 58		kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58		kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58		
Dilluns 29		Dimarts 30		Dimecres 31						
Arròs blanc amb tomàquet		Llenties estofades		Sopa de casolana de l'àvia						
Lluç amb crema parmentier		Croquetes de pernil amb amanida		Pernilets de pollastre a la navarresa						
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca						
kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58		kcal 541 lip 20 prot 38 H.C. 58		kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63						

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 proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

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

Cocina y Sabor Mediterràneus, S.L. - B-64.199.631

JOANNA GIBERT
Nutricionista col·legiada n°CAT0012008