

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES**

**Halal**

**Novembre**

**2023**

		Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
		Festa	Estofat de patates amb verdures	Sopa minestrone amb pasta
		Festa	Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet provençal	Truita de patata i ceba amb amanida
		Pa i fruita fresca kcal 0 lip 0 prot 0 H.C. 0	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58
Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Macarrons amb salsa de tomàquet	Minestra de verdures al vapor	Estofat de mongetes blanques	Arròs amb verdures	Llenties guisades
Lluç al forn amb amanida	Pollastre al forn amb fines herbes i patates dau	Mandonguilles a la jardinera	Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia al forn amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 450 lip 19 prot 40 H.C. 62	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Cigrons guisats	Espirals al pesto de tomàquet	Col i flor amb patata al vapor	Arròs blanc amb tomàquet	Llenties guisades amb arròs
Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia al forn amb trinxat de verdures	Truita de patata i verdures amb amanida	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa	Hamburguesa de vedella al forn amb carbassó al forn
Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 546 lip 18 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Bròquil i patata gratinats	Cigrons estofats	Macarrons amb salsa de tomàquet	Paella de verdures	Llenties guisades
Pernilets de pollastre rostits	Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa casolana amb carbassó	Til.làpia al forn amb amanida	Truita de patata i verdures amb amanida
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 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	
Arròs blanc amb tomàquet	Estofat de mongetes blanques	Fideus a la cassola	Mongeta tendre amb patata	
Caella al fron amb salsa verda	Truita de patata i verdures amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Til.làpia al forn a la llimona	
Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i Làctic kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 450 lip 19 prot 40 H.C. 62	Pa i fruita fresca 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 Servescol, S.A.

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.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

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

AINA MONTSENY Dietista-  
Nutricionista col·legiada n°CAT000327