

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Novembre 2018

COL·LEGI: TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
			<b>1</b> <b>FESTIU</b> (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	<b>2</b> <b>FESTIU</b> (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>3</b> (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>4</b> (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>5</b> Arròs amb tomàquet Truita francesa amb formatge Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>6</b> Crema de carbassó Estofat de vedella amb xampinyons logurt (*) 1º Patates 2º Peix amb Arròs i Fruita	<b>7</b> Espaguetis ofegats Tonyina amb tomàquet amb patates fregides Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>8</b> Tricolor de verdura ofegada Salsitxes fresques al forn amb anells de ceba Fruita (*) 1º Arròs 2º Ous amb Llegums i Lactis	<b>9</b> Mongetes vermelles estofades Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis (*) 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>11</b> (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	Kcl: 607 HC: 62 Prot: 28 Lip: 31
<b>12</b> Arròs milanesa Lluç al forn amb patates fregides Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>13</b> Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	<b>14</b> Mongeta verda amb patates Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge Fruita (*) 1º Arròs 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>15</b> <b>JORNADA GASTRO MEXICO</b> Nachos amb formatge Fajitas de pollastre Pastís de xocolata (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>16</b> Macarrons amb tomàquet Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>17</b> (**) 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	<b>18</b> (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita	Kcl: 615 HC: 64 Prot: 29 Lip: 30
<b>19</b> Espaguetis carbonara Salmó al forn amb ceba i xampinyons Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>20</b> Pèsols saltats amb pernil Botifarra amb enciam i pastanaga logurt (*) 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	<b>21</b> Crema de verdures Cuixetes de pollastre amb allada amb patates daus Fruita (*) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>22</b> Paella de carn Croquetes de pollastre amb formatge Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>23</b> Cigrons estofats Truita francesa amb amanida de pastanaga i olives Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>24</b> (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis (*) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	Kcl: 573 HC: 65 Prot: 24 Lip: 28
<b>26</b> Arròs amb tomàquet Abadejo a la romana amb enciam i cogombre Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>27</b> Sopa de pasta Llom a la planxa amb enciam i tomàquet logurt (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	<b>28</b> Amanida de pasta Mandonguilles a la jardinera Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>29</b> Llenties a la riojana Bacallà amb samfaina Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>30</b> Crema de verdures amb crostons Pollastre rostit amb patates fregides Fruita (*) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis			Kcl: 629 HC: 60 Prot: 31 Lip: 28

(\*) Recomanació sopar (\*\*) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)