

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Desembre 2018

COL·LEGI: TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
3 Arròs tres delícies Palometeta amb verdures amb tomàquet fregit Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	4 Cigrons estofats Truita de patates amb carbassó saltat logurt (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	5 Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita (*) 1º Pasta 2º Ous amb Patates i Fruita	6 FESTIU (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	7 FESTIU (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	8 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis (*) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	9 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis (*) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	Kcl: 590 HC: 74 Prot: 30 Lip: 20
10 Llenties amb xoriço Pizza Fruita en almívar (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	11 Sopa d'aviram amb fideus Hamburguesa casolana amb salsa de tomàquet logurt (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	12 Macarrons bolonyesa Filet de lluç amb xampinyons Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	13 Crema de verdures amb crostons Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita (*) 1º Patates 2º Peix amb Pasta i Lactis	14 Paella de verdures Truita casolana de tonyina amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	15 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita (*) 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis	16 (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	Kcl: 627 HC: 64 Prot: 27 Lip: 31
17 Espaguetis amb bolonyesa de xoriço Bacallà a l'andalusa amb Enciam i pipes Fruita (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	18 Crema de carbassa Botifarra amb enciam i tomàquet logurt (*) 1º Llegums 2º Peix amb Pasta i Fruita	19 Arròs napolitana Llenguadina a la romana amb enciam i pastanaga Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	20 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de patates amb carbassó saltat Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	21 Sopa de Galets Pollastre de Nadal Torró i refresc (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	22 (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	23 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis (*) 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita	Kcl: 586 HC: 66 Prot: 26 Lip: 25
24 (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	25 (**) 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	26 (**) 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	27 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	28 (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	29 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis (*) 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita	30 (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita							Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES