

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Abril 2019

COL·LEGI: TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
1 Arròs milanesa Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	2 Llenties estofades Mandonguilles amb arròs amb xampinyons logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	3 Mongeta verda amb patates Llom amb formatge amb amanida de tomàquet Fruita i pa (*) 1º Patates 2º Peix amb Pasta i Lactis	4 Sopa d'aviram amb pasta Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	5 Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	6 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita (*) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	7 (**) 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	Kcl: 685 HC: 87 Prot: 30 Lip: 25
8 Espaguetis amb salsa carbonara Salmó al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	9 Pèsols saltats amb pernil Salsitxes al forn amb patates fregides logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	10 Crema de porros amb formatge Pollastre rostit al romaní amb amanida Fruita i pa (*) 1º Patates 2º Ous amb Pasta i Lactis	11 Paella mixta Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	12 Cigrons estofats Truita de formatge amb poma i tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	13 (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	14 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis (*) 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	Kcl: 662 HC: 82 Prot: 25 Lip: 27
15 FESTA (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita	16 FESTA (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	17 FESTA (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	18 FESTA (**) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	19 FESTA (**) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis (*) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	20 (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	21 (**) 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
22 FESTA (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (*) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	23 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives Natilles i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	24 Llenties a la riojana Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	25 Amanida alemanya Pernilets de pollastre al chilindrón amb poma i tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis	26 Espirals napolitana Bacallà a la llauna amb ceba i xampinyons Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	27 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis (*) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	28 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis (*) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	Kcl: 902 HC: 93 Prot: 37 Lip: 46
29 Arròs tres delícies Palometa amb salsa de tomàquet amb amanida Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	30 Mongeta tendra amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Gelat i pa (*) 1º Pasta 2º Peix amb Patates i Fruita						Kcl: 793 HC: 98 Prot: 38 Lip: 30

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES