

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Octubre 2018

COL·LEGI: PIA ST. ANTONI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
1 Paella de verdures Botifarra al forn amb verdures Fruita	2 Crema de pèsols Trita de carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt	3 Llenties a la riojana Bacallà al forn amb samfaina Fruita	4 Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	5 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Estofat de vedella a la jardinera Fruita	Kcl: 561 HC: 56 Prot: 29 Lip: 28
8 Fideuada Bunyols de bacallà amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	9 Crema de pastanaga i carabassa Estofat de porc amb salsa de tomàquet logurt	10 Mongetes amb verdures Trita de formatge amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita	11 Marmitako de tonyina Hamburguesa al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	12 FESTA	Kcl: 554 HC: 53 Prot: 32 Lip: 24
15 Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita	16 Cigrons amb tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt	17 Espaguetis napolitana Trita de carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	18 Crema de llegums Pernilets de pollastre al chilindrón amb amanida mixta Fruita	19 Arròs napolitana Lluç al forn amb patates panadera Fruita	Kcl: 607 HC: 61 Prot: 27 Lip: 26
22 Sopa d'aviram amb fideus Llenguadina a l'andalusa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	23 Carbassó saltejat amb patates Estofat de porc amb verduretes logurt	24 Arròs amb verdures Llom rostit amb salsa amb patates daus Fruita	25 Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	26 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita	Kcl: 576 HC: 59 Prot: 26 Lip: 28
29 Sopa de peix amb arròs Estofat de porc amb verdures Fruita	30 Cigrons amb arròs, espinacs i ou Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i olives logurt	31 Paella mixta Trita de formatge amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita		FRUITES DEL MES: PLÀTAN, KIWI, POMA, TARONJA, PERA I MANDARINES	Kcl: 751 HC: 84 Prot: 30 Lip: 33