

PROGRAMACIÓ DE MENÚ					Basal		Gener		2023	
Dilluns 02		Dimarts 03		Dimecres 04		Dijous 05		Divendres 06		
Llenties col.legal		Tallarines amb salsa de tomàquet		Verdura al vapor		Festa		Festa		
Mandonguilles de pollastre a la jardinera		Pernilets de pollastre rostits		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb tomàquet provençal						
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca				
kcal 790 prot 57	lip 27 H.C. 112	kcal 897 prot 53	lip 26 H.C. 118	kcal 728 prot 45	lip 23 H.C. 90	kcal 908 prot 34	lip 26 H.C. 118			
Dilluns 09		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12		Divendres 13		
Puré de carbassó amb rostes		Macarrons amb salsa de tomàquet		Llenties col.legal		Sopa de casolana de l'àvia		Estofat de patates amb verdures		
Truita de patata i ceba amb amanida		Nuggets amb amanida		Pernilets de pollastre rostits		Mandonguilles a la jardinera		Bacallà al forn amb pèsols saltejats		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 759 prot 33	lip 25 H.C. 83	kcal 776 prot 46	lip 24 H.C. 100	kcal 880 prot 61	lip 25 H.C. 108	kcal 633 prot 49	lip 22 H.C. 92	kcal 871 prot 44	lip 27 H.C. 118	
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19		Divendres 20		
Sopa casolana de pescadors		Verdura al vapor		Escudella de llegums		Tallarines amb salsa de tomàquet		Arròs amb verdures		
Croquetes de pollastre amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb carbassó saltejat		Truita de patata i ceba amb amanida		Pernilets de pollastre rostits		Gallineta amb patata a lo pobre		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 733 prot 47	lip 24 H.C. 88	kcal 728 prot 45	lip 23 H.C. 90	kcal 907 prot 35	lip 25 H.C. 118	kcal 897 prot 53	lip 26 H.C. 118	kcal 904 prot 52	lip 28 H.C. 118	
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27		
Sopa de casolana de l'àvia		Llenties guisades amb arròs		Estofat de patates		Fideus a la cassola		Cigrans estofats		
Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb tomàquet provençal		Pernilets de pollastre rostits		Gallineta amb permantier		Croquetes de pernil amb amanida		
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 733 prot 35	lip 19 H.C. 88	kcal 854 prot 54	lip 25 H.C. 108	kcal 893 prot 52	lip 26 H.C. 118	kcal 858 prot 53	lip 26 H.C. 108	kcal 774 prot 46	lip 29 H.C. 88	
Dilluns 30		Dimarts 31								
Arròs saltejat amb verdures		Puré de carbassó amb rostes								
Pernilets de pollastre rostits		Truita de patata i ceba amb amanida								
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic								
kcal 840 prot 52	lip 27 H.C. 118	kcal 759 prot 33	lip 25 H.C. 83							

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada n°CAT000327

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 Serve scol, S.A. amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista.

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.