

PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES **Ovolacteovegetarià** **Novembre** **2023**

		Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
		Festa	Estofat de patates amb verdures	Sopa de verdures
		Festa	Hamburguesa vegetal amb guarnició	Truita de patata i ceba amb amanida
		Pa i fruita fresca kcal 0 prot 0 lip 0 H.C. 0	Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58
Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
Macarrons amb salsa de tomàquet	Minestra de verdures al vapor	Estofat de mongetes blanques	Arròs amb verdures	Crema de verdures
Truita de patata i verdures amb amanida	Varetes de verdures amb guarnició	Mandonguilles vegetals estofades	Truita de patata i ceba amb amanida	Llenties guisades
Pa i fruita fresca kcal 460 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 510 prot 17 lip 8 H.C. 50
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Cigrons guisats	Espirals al pesto de tomàquet	Col i flor amb patata al vapor	Arròs blanc amb tomàquet	Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb amanida	Trinxat de verdures	Truita de patata i verdures amb amanida	Varetes de verdures amb guarnició	Llenties guisades amb arròs
Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 387 prot 21 lip 10 H.C. 59	Pa i fruita fresca kcal 460 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 510 prot 17 lip 8 H.C. 50
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Bròquil i patata gratinats	Cigrons estofats	Macarrons amb salsa de tomàquet	Paella de verdures	Crema de carbassó
Mandonguilles vegetals estofades	Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa vegetal amb guarnició	Rotllets de primavera al forn amb amanida	Llenties guisades
Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 500 prot 9 lip 7 H.C. 49	Pa i fruita fresca kcal 510 prot 17 lip 8 H.C. 50
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	
Arròs blanc amb tomàquet	Estofat de mongetes blanques	Fideus a la cassola	Mongeta tendre amb patata	
Hamburguesa vegetal amb guarnició	Truita de patata i verdures amb amanida	Mandonguilles vegetals estofades	Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 460 prot 26 lip 16 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58	

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 Servescol, S.A.

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.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

Cocina y Sabor Mediterráneo, S.L. - B-64.199.631

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada n°CAT000327