

PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES **Ovolacteo vegetarià** **Juny** **2024**

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
Minestra de verdures al vapor	Sopa de verdures	Espirals amb tomàquet	Arròs amb verdures	Verdura al vapor
Cigrons amb espinacs	Mandonguilles vegetals estofades	Rotllets de primavera al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Llenties guisades
Pa i fruita fresca kcal 347 lip 7 prot 10 H.C. 61	Pa i Làctic kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 500 lip 7 prot 9 H.C. 49	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 510 lip 8 prot 17 H.C. 50
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Sopa de verdures	Crema de llegums	Arròs blanc amb tomàquet	Trinxat de verdures	Col i flor amb patata al vapor
Hamburguesa vegetal amb guarnició	Truita de patata i verdures amb amanida	Mongeta tendre amb tomàquet	Ous al plat amb verduretes	Estofat de mongetes blanques
Pa i fruita fresca kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i Làctic kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 347 lip 7 prot 10 H.C. 61	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 353 lip 9 prot 8 H.C. 60
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Sopa de verdures	Espirals amb tomàquet	Crema de carbassó	Paella de verdures	Verdura al vapor
Humus de cigrons	Truita de patata i verdures amb amanida	Varetes de verdures amb guarnició	Truita de patata i ceba amb amanida	Llenties guisades
Pa i fruita fresca kcal 347 lip 7 prot 10 H.C. 61	Pa i Làctic kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 510 lip 8 prot 17 H.C. 50
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Festa	Arròs blanc amb tomàquet	Verdura al vapor	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Fideus a la cassola
Festa	Rotllets de primavera al forn amb amanida	Cigrons estofats	Pasta amb verdures saltejades	Truita de patata i ceba amb amanida
	Pa i Làctic kcal 500 lip 7 prot 9 H.C. 49	Pa i fruita fresca kcal 400 lip 9 prot 8 H.C. 30	Pa i fruita fresca kcal 347 lip 7 prot 10 H.C. 61	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 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 qranja elaborats en una cooperativa d'inserció social laboral de la Garrotxa.

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

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada
n°CA000327