

PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES Sense porc Novembre 2023

		Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
		Festa	Estofat de patates amb verdures	Sopa minestrone amb pasta
		Festa	Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet provençal	Truita de patata i ceba amb amanida
		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca
		kcal 0 prot 0	lip 0 H.C. 0	kcal 550 prot 57
			lip 22 H.C. 63	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	Llenties guisades
Lluç al forn amb amanida	Pollastre al forn amb fines herbes i patates dau	Mandonguilles a la jardinera	Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia al forn amb amanida
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca
kcal 531 prot 41	lip 18 H.C. 58	kcal 550 prot 57	lip 22 H.C. 63	kcal 550 prot 57
		lip 19 H.C. 62	lip 16 H.C. 58	lip 22 H.C. 63
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	Llenties guisades amb arròs
Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia al forn amb trinxat de verdures	Truita de patata i verdures amb amanida	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa	Hamburguesa de vedella al forn amb carbassó al forn
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca
kcal 550 prot 26	lip 16 H.C. 58	kcal 550 prot 57	lip 22 H.C. 63	kcal 550 prot 57
		lip 16 H.C. 58	lip 18 H.C. 58	lip 22 H.C. 63
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Bròquil i patata gratinats	Cigrons estofats	Macarrons amb salsa de tomàquet	Paella de verdures	Llenties guisades
Pernilets de pollastre rostits	Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa casolana amb carbassó	Til.làpia al forn amb amanida	Truita de patata i verdures amb amanida
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca
kcal 540 prot 44	lip 17 H.C. 58	kcal 550 prot 26	lip 22 H.C. 63	kcal 460 prot 26
		lip 17 H.C. 58	lip 22 H.C. 63	lip 16 H.C. 58
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	
Arròs blanc amb tomàquet	Estofat de mongetes blanques	Fideus a la cassola	Mongeta tendre amb patata	
Caella al fron amb salsa verda	Truita de patata i verdures amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Til.làpia al forn a la llimona	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		
kcal 550 prot 57	lip 22 H.C. 63	kcal 460 prot 26	lip 16 H.C. 58	
		lip 19 H.C. 62	lip 22 H.C. 63	

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°CAT00327