

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Febrer 2024

SANT ISIDRE MONTOLIU DE LLEIDA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	2
			Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y <b>pan integral</b> Llenties estofades amb verdures Filet de verat amb samfaina logurt i <b>pa integral</b>	Arroz con verduras Estofado de pavo Fruta de temporada y pan Arròs amb verdures Estofat de gall d'indi Fruita del temps i pa
			VE:3.047/729 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	VE:2.844/680 GT:11 GS:3 HC:114 AZ:21 PROT:33 SAL:1
5	6	7	8	9
Arroz hortelano con legumbres Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Arròs hortolà amb llegums Llenguadina al forn amb amanida Fruita del temps i pa	Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Crema de xampinyons Mandonguilles amb tomàquet amb patates daus Fruita del temps i <b>pa integral</b>	Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada Fruta de temporada y pan Minestra de verduras saltades Ous remenats amb pernil amb amanida Fruita del temps i pa	Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada Yogur y <b>pan integral</b> Mongetes vermelles estofades amb verdures Abadejo a la donostiarra amb amanida logurt i <b>pa integral</b>	Pasta con salsa de tomate Pollo a la barbacoa con pisto Fruta de temporada y pan Pasta amb tomàquet Pollastre rostit amb salsa barbacoa amb samfaina Fruita del temps i pa
VE:2.608/624 GT:10 GS:2 HC:105 AZ:19 PROT:31 SAL:1	VE:3.720/890 GT:46 GS:11 HC:83 AZ:20 PROT:41 SAL:1	VE:2.125/508 GT:17 GS:4 HC:65 AZ:19 PROT:23 SAL:1	VE:3.173/759 GT:32 GS:5 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	VE:3.369/806 GT:52 GS:3 HC:105 AZ:22 PROT:26 SAL:2
12	13	14	15	16
Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza con pil-pil de tomate Fruta de temporada y pan Llenties estofades amb verdures Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet Fruita del temps i pa	Salteado de judías verdes con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Mongeta tendra amb patates Filet d'agulla de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps i <b>pa integral</b>	Garbanzos estofados Salmón al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Cigrons estofats Salmó al forn amb amanida Fruita del temps i pa	Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b> Sopa de pasta Pollastre rostit amb saltejat de verdures logurt i <b>pa integral</b>	<b>Arroz integral</b> con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada y pan <b>Arròs integral</b> amb salsa napolitana (tomàquet, carbassó i alfàbrega) Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps i pa
VE:3.216/769 GT:26 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:37 SAL:1	VE:1.990/476 GT:11 GS:3 HC:71 AZ:21 PROT:28 SAL:1	VE:2.965/709 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:42 SAL:1	VE:2.312/553 GT:17 GS:6 HC:58 AZ:14 PROT:45 SAL:1	VE:2.882/689 GT:15 GS:2 HC:120 AZ:20 PROT:18 SAL:3
19	20	21	22	23
Puré de patata, puerro y zanahorias Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta de temporada y pan Puré de patata, porro i pastanagues Pollastre rostit amb farigola amb amanida Fruita del temps i pa	Paella de verduras Abadejo a la bilbaína Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Paella de verduras Abadejo a la bilbaína Fruita del temps i <b>pa integral</b>	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta de temporada y pan Saltejat de minestra de verdures a l'all torrat Hamburguesa mixta amb arròs saltat Fruita del temps i pa	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur y <b>pan integral</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida logurt i <b>pa integral</b>	Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta de temporada y pan Pasta amb tomàquet Rabas de calamar amb amanida Fruita del temps i pa
VE:2.249/538 GT:16 GS:3 HC:62 AZ:21 PROT:39 SAL:1	VE:2.789/667 GT:16 GS:1 HC:103 AZ:19 PROT:38 SAL:1	VE:2.433/582 GT:14 GS:4 HC:97 AZ:18 PROT:29 SAL:2	VE:2.436/583 GT:15 GS:3 HC:79 AZ:14 PROT:39 SAL:1	VE:2.930/701 GT:23 GS:2 HC:100 AZ:21 PROT:24 SAL:1
26	27	28	29	
Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Bledes amb patates saltades Llenguadina al forn amb amanida Fruita del temps i pa	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Llenties estofades amb verdures Llom adobat amb amanida Fruita del temps i <b>pa integral</b>	Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta de temporada y pan Crema de pastanaga amb poma Pollastre rostit al romaní amb patates daus Fruita del temps i pa	<b>Macarrones (integrales)</b> con chorizo Filete de merluza al horno con ensalada Yogur y <b>pan integral</b> <b>Macarrons (integrals)</b> amb xoriço Lluç al forn amb amanida logurt i <b>pa integral</b>	
VE:2.312/553 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:20 PROT:31 SAL:1	VE:2.668/638 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:20 PROT:40 SAL:1	VE:3.290/787 GT:32 GS:5 HC:85 AZ:26 PROT:39 SAL:1	VE:2.470/591 GT:14 GS:4 HC:78 AZ:11 PROT:38 SAL:1	