

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2024

SANT ISIDRE MONTOLIU DE LLEIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan Arròs napolitana Truita francesa amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.583/618 GT:10 GS:0 HC:108 AZ:19 PROT:25 SAL:1	2 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
4 Arroz hortelano con legumbres con verduras Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con ensalada Fruta de temporada y pan Arròs hortolà amb llegums amb verdures Lloms de sorell amb salsa de tomàquet i alfàbrega amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.052/730 GT:20 GS:3 HC:105 AZ:22 PROT:32 SAL:1	5 Garbanzos estofados Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral Cigrons estofats Pollastre al chilindrón amb patates fregides Fruta del temps i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.475/831 GT:21 GS:3 HC:145 AZ:19 PROT:51 SAL:1	6 Macarrones gratinados Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Macarrons gratinats Truita de patates amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.257/779 GT:20 GS:4 HC:102 AZ:35 PROT:34 SAL:1	7 Sopa de pasta Hamburguesa mixta con ensalada Yogur y pan Sopa de pasta Hamburguesa mixta amb amanida logurt i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.040/488 GT:19 GS:7 HC:61 AZ:12 PROT:30 SAL:2	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Fruta de temporada y pan Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Abadejo amb samfaina Fruta del temps i pa (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.019/483 GT:9 GS:1 HC:77 AZ:25 PROT:32 SAL:1	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
11 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada Fruta de temporada y pan Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.635/630 GT:13 GS:1 HC:102 AZ:21 PROT:32 SAL:1	12 Fideuá con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta de temporada y pan Fideuà amb verdures Lluç a la marinera amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.500/598 GT:9 GS:1 HC:93 AZ:20 PROT:36 SAL:1	13 Alubias estofadas con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada y pan Mongetes blanques estofades amb verdures Llom rostit amb fines herbes amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.891/692 GT:15 GS:3 HC:97 AZ:23 PROT:45 SAL:2	14 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan integral Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb patates rostides logurt i pa integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.408/576 GT:17 GS:6 HC:60 AZ:12 PROT:45 SAL:1	15 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y sepia con tomate con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Arròs amb salsa de tomàquet casolana Mandonguilles de lluç i sípia amb tomàquet amb saltejat de verdures Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.143/752 GT:14 GS:2 HC:129 AZ:22 PROT:30 SAL:3	16 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
18 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada Fruta de temporada y pan Pasta integral a la napolitana Delícies de bacallà amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.377/808 GT:28 GS:2 HC:116 AZ:18 PROT:23 SAL:1	19 Salteado de guisantes con patata y cebolla Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Fruta de temporada y pan integral Pèsols saltats amb patates i ceba Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida Fruta del temps i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.299/550 GT:9 GS:2 HC:76 AZ:24 PROT:45 SAL:1	20 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Crema de pastanaga amb poma Truita de patates amb amanida Fruta del temps i pa (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.654/635 GT:20 GS:4 HC:89 AZ:28 PROT:23 SAL:1	21 Arroz con verduras Estofado de pavo Yogur y pan integral Arròs amb verdures Estofat de gall d'indi logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.785/666 GT:16 GS:6 HC:98 AZ:12 PROT:37 SAL:1	22 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Fruta de temporada y pan Llenties estofades amb verdures Filet de verat amb samfaina Fruta del temps i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.105/743 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:21 PROT:36 SAL:1	23 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
25 SETMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	26 SETMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	27 SETMANA SANTA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	28 SETMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita	29 SETMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	31 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos

(*) Recomendación sopar (**) Recomendación dinar // A partir de 18 meses

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES