

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2024

SANT ISIDRE MONTOLIU DE LLEIDA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

VE:2.583/618 GT:10 GS:0 HC:108 AZ:19 PROT:25 SAL:1

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

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**

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

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 natural y pan
Sopa de pasta
Hamburguesa mixta amb amanida
logurt natural i pa

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

VE:2.019/483 GT:9 GS:1 HC:77 AZ:25 PROT:32 SAL:1

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

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

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

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 natural y **pan integral**
Crema de carbassó
Pernilets de pollastre al forn amb patates rostides
logurt natural i **pa integral**

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

VE:3.143/752 GT:14 GS:2 HC:129 AZ:22 PROT:30 SAL:3

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

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**

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

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**

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

VE:3.105/743 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:21 PROT:36 SAL:1

25

SETMANA SANTA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA