

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Febrer 2021

COL·LEGI: ANTONI BERGOS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<p>1 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Mongeta tendra saltada amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruta i pa (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.444/824 GT:39 GS:11 HC:91 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>2 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Arròs amb carbassò i salsitxes fresques Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb minestra de verdures saltades Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.102/742 GT:17 GS:11 HC:95 AZ:25 PROT:37 SAL:3</p>	<p>3 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga Fruta y pan Sopa d'aviram amb pasta Ous remenats amb pernil dolç, ceba i formatge amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.077/497 GT:13 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>4 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Mongetes pintes estofades (pebrot, ceba, pastanaga) Llom de sorell amb salsa de poma amb amanida d'enciam logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.449/825 GT:33 GS:7 HC:99 AZ:21 PROT:49 SAL:1</p>	<p>5 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Patates estofades amb costella i farigola Pit de pollastre amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:18 GS:4 HC:96 AZ:28 PROT:44 SAL:2</p>	<p>6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>8 Salteado de judías verdes con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga Fruta y pan Mongeta tendra amb patates Wok de gall dindi amb verduretes amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.349/562 GT:16 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:27 SAL:2</p>	<p>9 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Cigrons amb verdures Truita de carbassò amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.329/796 GT:24 GS:3 HC:123 AZ:36 PROT:36 SAL:4</p>	<p>10 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan Arròs napolitana Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.532/845 GT:23 GS:3 HC:127 AZ:24 PROT:39 SAL:3</p>	<p>11 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Crema de pastanaga i carbassa amb poma Hamburguesa mixta amb minestra de verdures saltades logurt i pa integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.103/503 GT:22 GS:7 HC:64 AZ:13 PROT:31 SAL:2</p>	<p>12 FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruta</p>	<p>13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>15 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Minestra de verdures (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga) Ous gratinats amb beixamel Fruta i pa (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.771/663 GT:24 GS:6 HC:85 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>16 Arroz a la milanese Chuleta de aguja con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Arròs milanese Costella d'agulla amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.083/738 GT:19 GS:4 HC:112 AZ:25 PROT:42 SAL:2</p>	<p>17 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan Mongetes blanques estofades amb verdures Mandonguilles de tonyina amb salsa verda amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.059/732 GT:13 GS:2 HC:116 AZ:30 PROT:41 SAL:1</p>	<p>18 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Yogur y pan integral Sopa de carn d'olla amb pasta Pernilets de pollastre al forn amb patata, ceba i poma. logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.721/651 GT:24 GS:8 HC:58 AZ:13 PROT:57 SAL:1</p>	<p>19 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan Patates estofades amb verdures Rap al forn amb samfaina Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.688/643 GT:10 GS:1 HC:98 AZ:26 PROT:43 SAL:3</p>	<p>20 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>22 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Bledes amb patates saltades Magre amb salsa amb arròs Fruta i pa (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.867/686 GT:11 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:39 SAL:3</p>	<p>23 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Llenties estofades Filet de lluç a la grega amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.418/818 GT:25 GS:4 HC:119 AZ:32 PROT:45 SAL:3</p>	<p>24 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta y pan Arròs de melós de carbassa i formatge Pollastre rostit al romaní amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.128/748 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Estofado de ternera con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Pèsols saltats amb patates,ceba i pernil dolç Estofat de vedella amb amanida d'enciam logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.567/614 GT:26 GS:8 HC:66 AZ:16 PROT:39 SAL:2</p>	<p>26 Fideuá a la marinera (pota, merluza) Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan Fideuà a la marinera (pota, lluç) Truita casolana de tonyina amb amanida d'enciam Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.134/750 GT:26 GS:2 HC:103 AZ:284 PROT:26 SAL:2</p>	<p>27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES