

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Març 2021

COL·LEGI: ANTONI BERGOS

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres   | Dissabte  | Diumenge  |
|--|---|--|---|---|---|---|
| <p><b>3</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br/>Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades<br/>Ous remenats amb xoriço amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos<br/>VE:2.103/503 GT:14 GS:2 HC:77 AZ:35 PROT:22 SAL:2</p>                     | <p><b>2</b> Garbanzos estofados con arroz<br/>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>Cigrons estofats amb arròs<br/>Lluç amb salsa verda amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br/>VE:3.634/869 GT:16 GS:1 HC:152 AZ:26 PROT:41 SAL:4</p>   | <p><b>3</b> Sopa de ave con fideos y quinoa<br/>Albóndigas con jardinera de champiñones<br/>Fruta y pan<br/>Sopa d'au amb fideus i quinoa<br/>Mandonguilles amb salsa de xampinyons<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br/>VE:2.696/645 GT:21 GS:8 HC:85 AZ:25 PROT:32 SAL:4</p>                                      | <p><b>4</b> Marmitako de atún<br/>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>Marmitako de tonyina<br/>Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam<br/>logurt i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br/>VE:2.470/591 GT:20 GS:6 HC:63 AZ:9 PROT:49 SAL:2</p>  | <p><b>5</b> Paella de arroz integral con verduras<br/>Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal<br/>Fruta y pan<br/>Paella d'arròs integral amb verdures<br/>Palometa a la planxa amb vinagreta de cítrics amb tomàquet provençal<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br/>VE:3.478/832 GT:19 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:44 SAL:3</p> | <p><b>6</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br/>1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p><b>7</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br/>1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita<br/>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>     |
| <p><b>8</b> Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido<br/>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Macarrons integrals amb tonyina i ou dur<br/>Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/>VE:2.717/650 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p> | <p><b>9</b> Crema de calabacín con queso fresco y col kale<br/>Lacón al horno con patatas dado<br/>Fruta y pan integral<br/>Crema de carbassó amb formatge fresc i col kale<br/>Lacón al forn amb patates daus<br/>Fruita i pa integral<br/>(* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>VE:3.185/762 GT:39 GS:8 HC:91 AZ:27 PROT:32 SAL:3</p>   | <p><b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas<br/>Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Mongeta tendra amb patates<br/>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>VE:2.458/588 GT:26 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:27 SAL:2</p>                                  | <p><b>11 JORNADA GASTRONÓMICA</b><br/>Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor"<br/>Pollo al chilindrón con patatas fritas<br/>Hojaldre de miel y pan integral<br/>Llenties estofades amb verdures "Tierra de Sabor"<br/>Pollastre al chilindrón amb patates fregides<br/>Pasta fullada de mel i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>VE:5.041/1.206 GT:57 GS:6 HC:640 AZ:17 PROT:61 SAL:3</p> | <p><b>12</b> Paella de verduras<br/>Abadejo a la marinera con guisantes<br/>Fruta y pan<br/>Paella de verduras<br/>Abadejo amb salsa marinera amb pèsols<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>VE:3.362/804 GT:16 GS:1 HC:127 AZ:30 PROT:47 SAL:3</p>  | <p><b>13</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita<br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>  | <p><b>14</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita<br/>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>        |
| <p><b>15</b> Lentejas estofadas con arroz integral<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Llenties estofades amb arròs integral<br/>Trita de patates amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br/>VE:3.576/856 GT:30 GS:1 HC:131 AZ:24 PROT:19 SAL:3</p>   | <p><b>16</b> Coditos a la napolitana<br/>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>Galets napolitana<br/>Costella d'agulla amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/>VE:2.934/702 GT:22 GS:4 HC:107 AZ:28 PROT:51 SAL:1</p>  | <p><b>17</b> Salteado de acelgas con patatas<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado<br/>Fruta y pan<br/>Bledes amb patates saltades<br/>Pernilets de pollastre al chilindrón amb patates daus<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>VE:3.014/721 GT:28 GS:5 HC:88 AZ:25 PROT:42 SAL:2</p>             | <p><b>18</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero<br/>Magro en salsa con verduras<br/>Yogur y pan integral<br/>Crema de mongetes amb daus de pernil i romaní<br/>Magre amb salsa amb verdures<br/>logurt i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br/>VE:3.365/805 GT:44 GS:11 HC:85 AZ:13 PROT:51 SAL:3</p>  | <p><b>19</b> Arroz con salsa de tomate<br/>Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Arròs amb tomàquet<br/>Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>VE:3.657/875 GT:33 GS:4 HC:119 AZ:24 PROT:31 SAL:2</p>   | <p><b>20</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta<br/>1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>        | <p><b>21</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita<br/>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p><b>22</b> Salteado de judías verdes con patatas<br/>Albóndigas con jardinera de champiñones<br/>Fruta y pan<br/>Mongeta tendra amb patates<br/>Mandonguilles amb salsa de xampinyons<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>VE:2.746/657 GT:25 GS:8 HC:84 AZ:29 PROT:30 SAL:3</p>   | <p><b>23</b> Arroz con calabacín y salchichas frescas<br/>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras<br/>Fruta y pan integral<br/>Arròs amb carbassó i salsitxes fresques<br/>Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb saltejat de verdures<br/>Fruita i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br/>VE:3.048/729 GT:18 GS:10 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:4</p> | <p><b>24</b> Sopa de ave con pasta<br/>Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Sopa d'aviram amb pasta<br/>Ous remenats amb pernil dolç, ceba i formatge amb amanida d'enciam<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br/>VE:2.077/497 GT:13 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p> | <p><b>25</b> Patatas estofadas con verduras<br/>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>Yogur y pan integral<br/>Patates estofades amb verdures<br/>Pit de pollastre amb amanida d'enciam<br/>logurt i pa integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br/>VE:2.132/510 GT:16 GS:4 HC:64 AZ:11 PROT:40 SAL:2</p>   | <p><b>26</b> Alubias estofadas con verduras<br/>Salmón al horno con patatas a lo pobre<br/>Fruta y pan<br/>Mongetes blanques estofades amb verdures<br/>Salmó al forn amb patates de pobre<br/>Fruita i pa<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>VE:3.088/739 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:29 PROT:50 SAL:1</p>  | <p><b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita<br/>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>         | <p><b>28</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis<br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>  |
| <p><b>29</b> <b>FESTIU</b><br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br/>(* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita</p>   | <p><b>30</b> <b>FESTIU</b><br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br/>(* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita</p>  | <p><b>31</b> <b>FESTIU</b><br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br/>(* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita</p>   |   |   |   |   |

(\*) Recomanació sopar (\*\*) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)