

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Abril 2021

COL·LEGI: ANTONI BERGOS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 FESTIU 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	2 FESTIU 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 FESTIU 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	6 Arroz milanesa (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Arròs milanesa (sofregit: tomàquet, ceba, pebrot; pèsols, pastanaga, mongeta verda, frankfurt) Mandonguilles de tonyina amb salsa verda amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.763/661 GT:14 GS:2 HC:102 AZ:29 PROT:50 SAL:2	7 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga Fruta y pan Mongetes blanques estofades amb verdures Costella d'agulla amb amanida d'enciam Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.084/738 GT:17 GS:3 HC:102 AZ:29 PROT:50 SAL:2	8 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 VE:2.721/651 GT:24 GS:8 HC:58 AZ:13 PROT:57 SAL:1	9 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Patates estofades amb xoriço Rap al forn amb samfaina Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.826/676 GT:13 GS:2 HC:98 AZ:26 PROT:44 SAL:2	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
12 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 Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.867/686 GT:11 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:39 SAL:3	13 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Llenties estofades Ventresca de lluç a la grega amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.418/818 GT:25 GS:4 HC:119 AZ:32 PROT:45 SAL:3	14 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 Patatas y Lácteos VE:3.128/748 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:41 SAL:1	15 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Pèsols saltats amb patates,ceba i pernil dolç Truita casolana de tonyina amb amanida d'enciam logurt i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.006/480 GT:17 GS:5 HC:61 AZ:15 PROT:31 SAL:2	16 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Fideua marinera Estofat de vedella amb verdures Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.531/845 GT:28 GS:4 HC:111 AZ:42 PROT:34 SAL:2	17 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	18 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga Fruta y pan Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Ous remenats amb xoriço amb amanida d'enciam Fruta i pa (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.103/503 GT:14 GS:2 HC:77 AZ:35 PROT:22 SAL:2	20 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Cigrons estofats amb arròs Lluç amb salsa verda amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.634/869 GT:16 GS:1 HC:152 AZ:26 PROT:41 SAL:4	21 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Sopa d'au amb fideos i quinoa Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.696/645 GT:21 GS:8 HC:85 AZ:25 PROT:32 SAL:4	22 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Marmitako de tonyina Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam logurt i pa integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.470/591 GT:20 GS:6 HC:63 AZ:9 PROT:49 SAL:2	23 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Paella d'arròs integral amb verdures Palometa a la planxa amb vinagreta de cítrics amb tomàquet provençal Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.478/832 GT:19 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:44 SAL:3	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
26 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Macarrons integrals amb tonyina i ou dur Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.717/650 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:2	27 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Crema de carbassó amb formatge fresc i col kale Lacón al forn amb patates daus Fruta i pa integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.185/762 GT:39 GS:8 HC:91 AZ:27 PROT:32 SAL:3	28 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Mongetes amb xoriço Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.320/794 GT:21 GS:6 HC:100 AZ:28 PROT:56 SAL:2	29 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Mongeta tendra amb patates Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam logurt i pa integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.207/528 GT:31 GS:8 HC:56 AZ:13 PROT:31 SAL:2	30 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Paella mixta Abadejo amb salsa marinera amb pèsols Fruta i pa (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.590/859 GT:28 GS:2 HC:118 AZ:44 PROT:42 SAL:3		

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES