

# PROGRAMACIÓ MENÚ NOVEMBRE 2018

AINA MONTSENY

Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

<b>Divendres 02</b>	
Fideuada marinera col·legial	
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Dilluns 05</b>	
Llenties guisades col·legial	
Pernilets de pollastre a la catalana amb minestra de verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 720 prot 33	lip 26 H.C. 83

<b>Dimarts 06</b>	
Macarrons a la italiana	
Filet de peix al forn amb verduretes	
Pa i làctic	
kcal 828 prot 25	lip 26 H.C. 118

<b>Dimecres 07</b>	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 762 prot 34	lip 24 H.C. 98

<b>Dijous 08</b>	
Sopa casolana de pistons	
Truita de patata, ceba i col amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Divendres 09</b>	
Arròs amb tomàquet	
Escalopa de pollastre amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Dilluns 12</b>	
Puré de verdures amb rostes	
Llomet de lluç amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 720 prot 33	lip 26 H.C. 83

<b>Dimarts 13</b>	
Escudella col·legial de cigrons	
Mandonguilles de pollastre a la jardinera	
Pa i làctic	
kcal 828 prot 25	lip 26 H.C. 118

<b>Dimecres 14</b>	
Espirals de blat amb tomàquet	
Salsitxes al forn amb patates panadera	
Pa i fruita fresca	
kcal 762 prot 34	lip 24 H.C. 98

<b>Dijous 15</b>	
Sopa casolana de lletres	
Truita de patata i espinacs amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Divendres 16</b>	
Arròs guisat amb verdures	
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

<b>Dilluns 19</b>	
Llenties guisades amb arròs	
Botifarra al forn amb patata lionesa	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

<b>Dimarts 20</b>	
Sopa casolana de l'àvia	
Truita de patata i carbassó amb amanida	
Pa i làctic	
kcal 708 prot 34	lip 18 H.C. 96

<b>Dimecres 21</b>	
Patates estofades a la marinera	
Hamburguesa casolana de vedella al forn amb verduretes	
Pa i fruita fresca	
kcal 839 prot 35	lip 23 H.C. 118

<b>Dijous 22</b>	
Espaguetis napolitana	
Filet de peix al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Divendres 23</b>	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Pernilets de pollastre al forn amb patates panadera	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

<b>Dilluns 26</b>	
Escudella col·legial de cigrons	
Mandonguilles de pollastre a la jardinera	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

<b>Dimarts 27</b>	
Macarrons a la italiana	
Palets de lluç amb amanida	
Pa i làctic	
kcal 708 prot 34	lip 18 H.C. 96

<b>Dimecres 28</b>	
Sopa casolana de pollastre amb lletres	
Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 839 prot 35	lip 23 H.C. 118

<b>Dijous 29</b>	
Puré de verdures amb rostes	
Hamburguesa casolana de pollastre al forn amb ceba caramel·litzada i patata lionesa	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

<b>Divendres 30</b>	
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	
Croquetes casolanes de vedella amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Servescol, S.A. amb el vist i plaer i anàlisi nutricional de la dietista.

Transportat acabat de fer, amb un temps màxim de 4 hores entre l'expedició i el consum.

La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.

Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proveiem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

