

PROGRAMACIÓ DE MENÚ
Escola La Immaculada
Maig
2022

Dilluns 02	Dimarts 03	Dimecres 04	Dijous 05	Divendres 06
Llenties estofades col-legial	Puré de pastanaga amb rostes	Arròs blanc amb tomàquet	Sopa casolana de pescadors	Macarrons italiana amb tomàquet
Filet de colin fornejat amb daus de carbassó i pastanaga	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes fornejades al suc d'herbes amb guarnició	Pollastre al forn amb salsa i patata panadera	Crestes de tonyina amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 886 lip 26 prot 61 H.C. 108	kcal 759 lip 25 prot 33 H.C. 83	kcal 746 lip 18 prot 30 H.C. 126	kcal 742 lip 26 prot 66 H.C. 93	kcal 851 lip 25 prot 51 H.C. 119
Dilluns 09	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa d'arròs a la marinera	Puré de pastanaga amb rostes	Macarrons amb salsa de tomàquet	Escudella col-legial de cigrons	Sopa casolana de pollastre
Llom al forn al seu suc amb ceba caramel·litzada i daus d'albergínia	Frankfurt al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i xampinyons	Truita de patata i ceba amb amanida	Mandonguilles a la jardineria	Bacallà a la basca amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 723 lip 22 prot 50 H.C. 88	kcal 722 lip 25 prot 46 H.C. 83	kcal 771 lip 21 prot 32 H.C. 96	kcal 745 lip 26 prot 49 H.C. 111	kcal 818 lip 22 prot 45 H.C. 88
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Llenties estofades col-legial	Tallarines amb tomàquet	Puré de carbassó amb rostes	Arròs caldós de pollastre	Escudella de llegums
Filet de peix al forn amb verduretes	Pollastre amb salsa camperola	Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	Truita de patata i ceba amb amanida	Pizza de tonyina
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 518 lip 18 prot 36 H.C. 58	kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs caldós a la marinera	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons amb salsa de tomàquet	Llenties estofades col-legial	Fideus a la cassola marinera
Mandonguilles a la jardineria	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb ceba caramel·litzada i amanida	Pollastre al forn amb patata panadera i tires de carbassó	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de peix al forn amb salseta i amanida
Pa i Làctic	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 782 lip 28 prot 47 H.C. 122	kcal 736 lip 23 prot 44 H.C. 93	kcal 771 lip 27 prot 63 H.C. 101	kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 871 lip 26 prot 58 H.C. 108
Dilluns 30	Dimarts 31			
Fideuada marinera	Pure de verdures amb rostes			
Pollastre amb salsa camperola	Truita de patata i ceba amb amanida			
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic			
kcal 890 lip 30 prot 74 H.C. 113	kcal 950 lip 26 prot 34 H.C. 83			

Podeu 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 Serve scol, S.A. amb el vist i plau 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 proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

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

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada n°CAT00037