

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ**
**Basal**
**Setembre**
**2022**

		Dijous 01		Divendres 02	
		Patates estofades amb verdures		Sopa casolana d'arròs i pollastre	
		Pernilets de pollastre amb salsa de tomàquet i patates al forn		Hamburguesa de vedella al forn amb niu de verdures	
		Pa i fruita fresca kcal 792 lip 14 prot 30 H.C. 89		Pa i fruita fresca kcal 706 lip 21 prot 46 H.C. 88	
Dilluns 05		Dimarts 06		Dimecres 07	
Arròs caldós a la marinera		Llenties estofades		Trinxat de verdures	
Truita de patata i ceba amb amanida		Frankfurt al forn amb salsa i saltejat de verdures		Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 882 lip 25 prot 33 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 853 lip 24 prot 56 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 905 lip 28 prot 57 H.C. 117	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14	
Arròs amb verdures		Tallarines amb salsa de tomàquet		Fideuada marinera	
Filet de peix al forn amb verdures		Pernilets de pollastre al forn amb salsa i amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	
Pa i fruita fresca kcal 876 lip 28 prot 44 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 907 lip 31 prot 66 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21	
Trinxat de verdures		Arròs amb pollastre i pèsols		Estofat de patata marinera	
Truita de patata i ceba amb amanida		Llom al forn a la portuguesa amb pastanaga i carbassó		Pernilets de pollastre amb salsa i daus de patata	
Pa i fruita fresca kcal 937 lip 26 prot 47 H.C. 117		Pa i Làctic kcal 826 lip 25 prot 50 H.C. 107		Pa i fruita fresca kcal 953 lip 19 prot 29 H.C. 119	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28	
Arròs amb verdures		Pure de verdures amb rostes		Cigrons estofats col·legial	
Pollastre amb salsa camperola i amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	
Pa i fruita fresca kcal 908 lip 32 prot 65 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 950 lip 26 prot 34 H.C. 83		Pa i fruita fresca kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	
Dilluns 05		Dimarts 06		Dimecres 07	
Arròs caldós a la marinera		Llenties estofades		Trinxat de verdures	
Truita de patata i ceba amb amanida		Frankfurt al forn amb salsa i saltejat de verdures		Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 882 lip 25 prot 33 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 853 lip 24 prot 56 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 905 lip 28 prot 57 H.C. 117	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14	
Arròs amb verdures		Tallarines amb salsa de tomàquet		Fideuada marinera	
Filet de peix al forn amb verdures		Pernilets de pollastre al forn amb salsa i amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	
Pa i fruita fresca kcal 876 lip 28 prot 44 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 907 lip 31 prot 66 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21	
Trinxat de verdures		Arròs amb pollastre i pèsols		Estofat de patata marinera	
Truita de patata i ceba amb amanida		Llom al forn a la portuguesa amb pastanaga i carbassó		Pernilets de pollastre amb salsa i daus de patata	
Pa i fruita fresca kcal 937 lip 26 prot 47 H.C. 117		Pa i Làctic kcal 826 lip 25 prot 50 H.C. 107		Pa i fruita fresca kcal 953 lip 19 prot 29 H.C. 119	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28	
Arròs amb verdures		Pure de verdures amb rostes		Cigrons estofats col·legial	
Pollastre amb salsa camperola i amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	
Pa i fruita fresca kcal 908 lip 32 prot 65 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 950 lip 26 prot 34 H.C. 83		Pa i fruita fresca kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	
Dilluns 05		Dimarts 06		Dimecres 07	
Arròs caldós a la marinera		Llenties estofades		Trinxat de verdures	
Truita de patata i ceba amb amanida		Frankfurt al forn amb salsa i saltejat de verdures		Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 882 lip 25 prot 33 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 853 lip 24 prot 56 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 905 lip 28 prot 57 H.C. 117	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14	
Arròs amb verdures		Tallarines amb salsa de tomàquet		Fideuada marinera	
Filet de peix al forn amb verdures		Pernilets de pollastre al forn amb salsa i amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	
Pa i fruita fresca kcal 876 lip 28 prot 44 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 907 lip 31 prot 66 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21	
Trinxat de verdures		Arròs amb pollastre i pèsols		Estofat de patata marinera	
Truita de patata i ceba amb amanida		Llom al forn a la portuguesa amb pastanaga i carbassó		Pernilets de pollastre amb salsa i daus de patata	
Pa i fruita fresca kcal 937 lip 26 prot 47 H.C. 117		Pa i Làctic kcal 826 lip 25 prot 50 H.C. 107		Pa i fruita fresca kcal 953 lip 19 prot 29 H.C. 119	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28	
Arròs amb verdures		Pure de verdures amb rostes		Cigrons estofats col·legial	
Pollastre amb salsa camperola i amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	
Pa i fruita fresca kcal 908 lip 32 prot 65 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 950 lip 26 prot 34 H.C. 83		Pa i fruita fresca kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	
Dilluns 05		Dimarts 06		Dimecres 07	
Arròs caldós a la marinera		Llenties estofades		Trinxat de verdures	
Truita de patata i ceba amb amanida		Frankfurt al forn amb salsa i saltejat de verdures		Filet de peix al forn amb amanida	
Pa i fruita fresca kcal 882 lip 25 prot 33 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 853 lip 24 prot 56 H.C. 108		Pa i fruita fresca kcal 905 lip 28 prot 57 H.C. 117	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14	
Arròs amb verdures		Tallarines amb salsa de tomàquet		Fideuada marinera	
Filet de peix al forn amb verdures		Pernilets de pollastre al forn amb salsa i amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn al seu suc amb patates panadera	
Pa i fruita fresca kcal 876 lip 28 prot 44 H.C. 118		Pa i Làctic kcal 907 lip 31 prot 66 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 854 lip 25 prot 54 H.C. 108	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21	
Trinxat de verdures		Arròs amb pollastre i pèsols		Estofat de patata marinera	
Truita de patata i ceba amb amanida		Llom al forn a la portuguesa amb pastanaga i carbassó		Pernilets de pollastre amb salsa i daus de patata	
Pa i fruita fresca kcal 937 lip 26 prot 47 H.C. 117		Pa i Làctic kcal 826 lip 25 prot 50 H.C. 107		Pa i fruita fresca kcal 953 lip 19 prot 29 H.C. 119	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28	
Arròs amb verdures		Pure de verdures amb rostes		Cigrons estofats col·legial	
Pollastre amb salsa camperola i amanida		Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons i patates al forn	
Pa i fruita fresca kcal 908 lip 32 prot 65 H.C. 123		Pa i Làctic kcal 950 lip 26 prot 34 H.C. 83		Pa i fruita fresca kcal 871 lip 26 prot 46 H.C. 118	

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°CA000327