

PROGRAMACIÓ MENÚ AGOST 2019



AINA MONTSENY Dietista-Nutricionista col·legiada n°CAT000327

Dijous 01		Divendres 02	
Escudella col·legial de llegums i fideus		Arròs a la cassola amb verduretes	
Hamburguesa casolana de vedella al forn amb patata panadera		Filet de peix al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88	kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 05		Dimarts 06		Dimecres 07		Dijous 08		Divendres 09	
Sopa casolana de peix i lletres		Arròs amb salsa de tomàquet o amanida d'arròs		Espaguettis italiana		Escudella col·legial de llegums		Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina		Croquetes casolanes de vedella amb amanida		Salsitxes al forn a la portuguesa amb patates daus		Palets de lluç amb amanida		Rodó de gall d'indi amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 720 prot 33	lip 26 H.C. 83	kcal 828 prot 25	lip 26 H.C. 118	kcal 762 prot 34	lip 24 H.C. 98	kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88	kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14		Dijous 15		Divendres 16	
Fideus a la cassola marinera		Escudella de cigrons col·legial		Arròs amb salsa de tomàquet		Festa		Sopa casolana de l'àvia	
Hamburguesa casolana de pollastre al forn amb guarnició		Llomet de lluç amb amanida		Llibret de pernil i formatge amb amanida				Trita de patata amb amanida	
Pa i fruita fresca		Pa i làctic		Pa i fruita fresca				Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 708 prot 34	lip 18 H.C. 96	kcal 839 prot 35	lip 23 H.C. 118			kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21		Dijous 22		Divendres 23	
Llenties casolanes col·legial amb arròs		Sopa casolana de pollastre		Macarrons a la italiana		Puré de verdures amb rostes		Patates guisades a la marinera	
Bunyols de bacallà amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb guarnició		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició		Trita de patata amb amanida		Croquetes casolanes de vedella amb amanida	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88	kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28		Dijous 29		Divendres 30	
Sopa casolana de l'àvia		Estofat de patates i verdures		Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties casolanes col·legial		Minestra de verdures al vapor	
Trita de patata amb guarnició		Rodó de gall d'indi amb guarnició		Llomet de lluç amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida		Botifarra amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96	kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88	kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

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 Servecol, 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 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.