

PROGRAMACIÓ MENÚ Octubre 2019 Escola Alpes



AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista col·legiada
nºCAT000327

Dimarts 01 Escudella de cigrons col·legial Salsitxes a la portuguesa amb trinxat de col Pa i làctic kcal 828 lip 26 prot 25 H.C. 118	Dimecres 02 Arròs amb salsa tomàquet Mandonguilles a la jardinera Pa i fruita fresca kcal 762 lip 24 prot 34 H.C. 98	Dijous 03 Sopa casolana de l'àvia Pernilets de pollastre al forn amb patates lionesa Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 04 Crema de verdures amb rostos Llomet de lluç amb amanida Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
---	---	--	---

Dilluns 07 Llenties guisades col·legial Canelons casolans gratinats amb beixamel i formatge Pa i fruita fresca kcal 720 lip 26 prot 33 H.C. 83	Dimarts 08 Sopa marinera de lluç i lletres Truita de patata amb amanida Pa i làctic kcal 828 lip 26 prot 25 H.C. 118	Dimecres 09 Macarrons a la napolitana Salsitxes al forn amb verduretes Pa i fruita fresca kcal 762 lip 24 prot 34 H.C. 98	Dijous 10 Mongeta tendra amb patata al vapor Escalopa de pollastre amb amanida Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 11 Arròs amb salsa tomàquet Filet de peix al forn amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
---	---	--	--	--

Dilluns 14 Fideus a la marinera Mandonguilles a la jardinera Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimarts 15 Estofats de cigrons col·legial Pizza de pernil i formatge Pa i làctic kcal 708 lip 18 prot 34 H.C. 96	Dimecres 16 Espaguetis amb salsa de tomàquet Croquetes casolanes de vedella amb amanida Pa i fruita fresca kcal 839 lip 23 prot 35 H.C. 118	Dijous 17 Purè de carbassó amb rostos Salsitxes al forn amb patates panadera Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 18 Sopa de pollastre amb arròs Truita de patata i carbassó amb amanida Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
--	---	--	--	---

Dilluns 21 Llenties guisades col·legial Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimarts 22 Sopa casolana de lluç Truita de patata amb amanida Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimecres 23 Arròs amb salsa tomàquet Filet de peix al forn amb salsa de llimona i patates panadera Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dijous 24 Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Suprema de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Pa i fruita fresca kcal 662 lip 20 prot 27 H.C. 88	Divendres 25 Fussili a la italiana Llomet de lluç amb amanida Pa i fruita fresca kcal 806 lip 23 prot 40 H.C. 115
--	---	--	---	--

Dilluns 28 Crema de carbassó amb rostos Mandonguilles de pollastre a la jardinera Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimarts 29 Llenties guisades amb arròs Truita de patata amb amanida Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dimecres 30 Macarrons a la italiana Salsitxes al forn amb patates panadera Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96	Dijous 31 Sopa casolana de pollastre amb lletres Varetes de lluç amb amanida Pa i fruita fresca kcal 695 lip 21 prot 26 H.C. 96
---	---	--	--

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 Servescol, 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.

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

