

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Novembre 2021

COL·LEGI: VEDRUNA MOLLERUSSA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
1 FESTIU	2 Espaguetis amb tomàquet Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	3 Paella mixta Filet de perca al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral	4 Sopa de peix Pollastre a la poma Fruita i pa	5 Cigrons amb verdures Salsitxes fresques al forn amb patates panadera Fruita i pa integral	VE: 3049/729 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
8 Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	9 Mongeta verda amb patates Lluç amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	10 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i pa integral	11 Espaguetis amb tomàquet Bacallà a la donostiarra Fruita i pa	12 Crema de verdures Pollastre rostit al romaní amb xampinyons Fruita i pa integral	VE: 2806/671 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
15 Lenties estofades Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	16 Arròs amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	17 Mongeta verda amb patates Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i pa integral	18 Sopa casolana Llom en salsa Fruita i pa	19 Espaguetis amb verdures Rap a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral	VE: 3146/753 GT: 27 GS: 5 HC: 105 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
22 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa	23 Patates estofades amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa	24 Cigrons amb verdures Truita de patates i carbassó amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa integral	25 Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	26 Sopa de peix amb pasta Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita i pa integral	VE: 2839/679 GT: 20 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3
29 Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa	30 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita i pa integral				VE: 2517/602 GT: 15 GS: 2 HC: 92 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 1