

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Juny 2022

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Arròs napolitana Lluç al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	2 Tallarines a la napolitana Butifarra al horno con cebolla y patatas al horno Fruta y pan integral Tallarines napolitana Botifarra al forn amb ceba i patates al forn Fruita i pa integral	3 FESTIU	VE: 3275/784 GT: 21 GS: 5 HC: 119 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
6 FESTIU	7 Fideuà Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Helado y pan integral Fideuà Truita de formatge amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Gelats i pa integral	8 Ensalada alemana Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada Fruta y pan Amanida alemanya Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada Fruita i pa	9 Crema de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Crema de verduras Contracuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	10 Arroz tres delicias Salmón al horno con patatas dado Fruta y pan Arròs tres delícies Salmó al forn amb patates daus Fruita i pa	VE: 3223/771 GT: 28 GS: 6 HC: 98 AZ: 33 PROT: 35 SAL: 2
13 Empedrado de legumbres Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Empedrat Croquetes de pernil amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Postre làctic i pa	14 Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan integral Mongeta verda amb patates Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa integral	15 Espirales a la boloñesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Espirals bolonyesa Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	16 Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Sopa d'aviram Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral	17 Arroz con pollo y cúrcuma Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas panaderas Fruta y pan Arròs amb pollastre i cúrcuma Ventresca de lluç amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa	VE: 3396/812 GT: 28 GS: 4 HC: 107 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2
20 Vichyssoise Lomo asado en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Vichyssoise Llom rostit amb salsa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	21 Arroz meloso de verduras Jamoncitos de pollo a la riojana con ensalada de tomate Fruta y pan integral Arròs melós amb verdures Cuixetes de pollastre a la riojana amb amanida de tomàquet Fruita i pa integral	22 REFRECS Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Nuggets de pollo con patatas chips Helado y pan Macarrons a la italiana (tomàquet i ceba) Nuggets de pollastre amb patates xips Gelats i pa	23	24	VE: 3416/817 GT: 27 GS: 7 HC: 111 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0