


MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE aramark

MES: Desembre 2022

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 Espaguetis con salsa carbonara Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Spaghetti with carbonara sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	2 Sopa de ave Pollo asado con tomillo con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Roast chicken with thyme with french fries Fruit and bread	VE: 3377/808 GT: 25 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 46 SAL: 3
5 Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Napolitan rice Baked hamburger with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread	6 FESTIU	7 Macarrones con verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with vegetables Chicken leg in lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	8 FESTIU	9 FESTIU	VE: 3134/750 GT: 18 GS: 4 HC: 112 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2
12 Escudella con verduras Nuggets de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Escudella soup with vegetables Chicken nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread	13 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas Turkey omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and bread	15 Espirales con boloñesa de ternera y cerdo Abadejo orly con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Spiral pasta with beef and pork bolognese sauce Breaded haddock with lettuce Fruit and wholemeal bread	16 Judías verdes con patatas al ajillo Pollo al chilindrón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Green beans with potatoes in garlic Chicken in "chilindron" gravy with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2983/714 GT: 23 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
19 Espaguetis a la amatriciana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Spaghetti in amatriciana sauce Ham croquettes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	20 Crema de calabacín Pizza con boloñesa de soja Fruta y pan integral Zucchini cream Pizza with soy bolognese Fruit and wholemeal bread	21 MENU DE NADAL Sopa de Navidad Pollo con ciruelas y pasas con patatas chips Turrón y refresco Christmas soup Chicken with prunes and raisins with potato chips Nougat & soft drink	22	23	VE: 3834/917 GT: 31 GS: 7 HC: 128 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
26	27	28	29	30	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0