

**PROGRAMACIÓ DE MENÚ**
**Casal d'Estiu**
**Juny-Juliol**
**2021**

Dilluns 28/06	Dimarts 29/06	Dimecres 30/06	Dijous 01/07	Divendres 02/07
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Sopa casolana de l'àvia amb lletres	Arròs a la cassola amb lluç i pèsols	Col i flor al vapor amb daus de pastanaga i patata
Mandonguilles de pollastre a la jardineria	Filet d' "abadejo" al forn amb salsa d'herbes i amanida	Truita de patata i verdures amb amanida	Llom rostit al forn amb guarnició	Filet de lluç al forn amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 777 lip 25 prot 47 H.C. 97	kcal 739 lip 23 prot 42 H.C. 96	kcal 652 lip 20 prot 35 H.C. 88	kcal 863 lip 27 prot 48 H.C. 118	kcal 764 lip 27 prot 49 H.C. 88
Dilluns 05/07	Dimarts 06/07	Dimecres 07/07	Dijous 08/07	Divendres 09/07
Sopa minestrone casolana	Espirals amb tomàquet o Amanida de pasta	Llenties col.legal	Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs	Mongeta tendra al vapor amb daus de patata i pastanaga
Escalopa de pollastre amb amanida	Filet d' "abadejo" al forn amb salsa d'herbes i amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Salsitxes al forn amb verdures	Pernilets de pollastre amb guarnició
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 701 lip 24 prot 39 H.C. 88	kcal 875 lip 27 prot 45 H.C. 118	kcal 890 lip 24 prot 43 H.C. 108	kcal 841 lip 29 prot 37 H.C. 118	kcal 762 lip 23 prot 51 H.C. 93
Dilluns 12/07	Dimarts 13/07	Dimecres 14/07	Dijous 15/07	Divendres 16/07
Escudella de cigrons col.legal	Puré de carbassó amb rostes	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Paella de pollastre i verdura	Minestra de verdures al vapor
Botifarra de vedella al forn amb patates lionesa	Pernilets de pollastre amb guarnició	Filet de "Colín" d' Alaska al forn amb guarnició	Llom al forn amb ceba caramel.litzada	Truita de patata i carbassó amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 800 lip 29 prot 47 H.C. 118	kcal 749 lip 26 prot 51 H.C. 83	kcal 739 lip 23 prot 42 H.C. 96	kcal 509 lip 20 prot 30 H.C. 58	kcal 701 lip 21 prot 32 H.C. 96
Dilluns 19/07	Dimarts 20/07	Dimecres 21/07	Dijous 22/07	Divendres 23/07
Escudella de cigrons col.legal	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Arròs blanc amb tomàquet o Amanida d'arròs	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Fideuada marinera de lluç
Nuggets de pollastre amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Filet de "colin" amb trinxat de verduretes	Hamburguesa casolana de vedella al forn amb amanida	Pollastre guisat amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 895 lip 28 prot 49 H.C. 122	kcal 771 lip 21 prot 32 H.C. 96	kcal 850 lip 27 prot 43 H.C. 118	kcal 736 lip 23 prot 44 H.C. 93	kcal 880 lip 25 prot 61 H.C. 108
Dilluns 26/07	Dimarts 27/07	Dimecres 28/07	Dijous 29/07	Divendres 30/07
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Macarrons a la napolitana o Amanida de pasta	Escudella col.legal de mongetes blanques	Arròs a la cassola	Sopa casolana de l'àvia
Mandonguilles de pollastre a la jardineria	Filet de peix al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Llom al forn amb ceba caramel.litzada	Escalopa de pollastre amb amanida
Pa i fruita fresca	Pa i Làctic	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca
kcal 777 lip 25 prot 47 H.C. 97	kcal 739 lip 23 prot 42 H.C. 96	kcal 907 lip 25 prot 35 H.C. 118	kcal 867 lip 30 prot 38 H.C. 118	kcal 701 lip 24 prot 39 H.C. 88

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.

**AINA MONTSENY**  
**Dietista-Nutricionista**  
**col·legiada nºCAT000327**

