

Dimecres 01		Dijous 02		Divendres 03					
Sopa casolana de pollastre i pasta petita		Fideus a la cassola		Mongeta tendra amb patata al vapor					
Truita de patata i ceba amb amanida		Escalopa de pollastre amb amanida		Filet de peix al forn amb guarnició					
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca					
kcal 602 prot 35	lip 20 H.C. 88	kcal 635 prot 26	lip 15 H.C. 80	kcal 740 prot 43	lip 24 H.C. 93				
Dilluns 06		Dimarts 07		Dimecres 08		Dijous 09		Divendres 10	
Llenties guisades col.legial		Macarrons a la italiana		Crema de carbassó amb rostes		Sopa casolana de pollastre i pasta petita		Arròs blanc amb tomàquet	
Llibret de pernil i formatge amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició		Pernilets de pollastre al forn amb salsa camperola i patata lionesa		Truita de patata i ceba amb amanida		Llomet de lluç amb amanida	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 671 prot 58	lip 26 H.C. 108	kcal 739 prot 42	lip 23 H.C. 96	kcal 749 prot 53	lip 26 H.C. 85	kcal 652 prot 35	lip 20 H.C. 88	kcal 841 prot 37	lip 29 H.C. 118
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Mongeta tendra amb patata al vapor		Arròs blanc amb tomàquet		Escudella col.legial de cigrons i fideus		Espirals de blat amb tomàquet		Sopa casolana de peix	
Escalopa de pollastre amb amanida		Croquetes casolanes de vedella amb amanida		Truita de patata i carbassó amb amanida		Filet de peix al forn amb guarnició		Mandonguilles a la jardineria	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 517 prot 36	lip 13 H.C. 84	kcal 829 prot 34	lip 29 H.C. 118	kcal 755 prot 35	lip 23 H.C. 107	kcal 875 prot 45	lip 27 H.C. 118	kcal 747 prot 49	lip 23 H.C. 92
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23		Divendres 24	
Macarrons a la italiana		Crema de pastanaga amb rostes		Arròs cassola		Llenties guisades col.legial		Sopa casolana de pollastre i pasta petita	
Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició		Filet de peix al forn amb guarnició		Salsitxes al forn amb salsa portuguesa i trinxat de verdures		Truita de patata amb amanida	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 739 prot 42	lip 23 H.C. 96	kcal 749 prot 53	lip 26 H.C. 83	kcal 876 prot 44	lip 28 H.C. 118	kcal 853 prot 56	lip 24 H.C. 108	kcal 652 prot 35	lip 20 H.C. 88
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		Divendres 31	
Fideus a la cassola		Escudella col.legial de cigrons i fideus		Arròs blanc amb tomàquet		Sopa casolana de pollastre i pasta petita		Patates estofades	
Mandonguilles a la jardineria		Truita cassolana de patata amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella amb saltejat de verdures		Llibret de pernil i formatge amb amanida		Filet de peix al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 57	lip 27 H.C. 112	kcal 755 prot 35	lip 23 H.C. 107	kcal 846 prot 44	lip 26 H.C. 118	kcal 723 prot 30	lip 22 H.C. 88	kcal 710 prot 45	lip 22 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 Servecol, S.A. amb el vist i plaer analític 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 provem directament amb transport propi, directament de mercabama.
 Les postres són de productes de gamma elaborats en una cooperativa d'ensenyament socialitzat 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

Aina Montseny