



MENÚ JUNY 2018

		DILLUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES
						1
1º Setmana	Primer					Llenties a la castellana
	Segon					Croquetes de pernil
	Guarnició					Amanida de blat de moro i olives
	Postres					Fruita
	VN					973 kcal
		4	5	6	7	8
2º Setmana	Primer	Amanida d'espivals	Arròs a banda	Mongetes tendres saltejades amb pernil	Empedrat	Amanida de patata
	Segon	Pollastre al forn	Truita de patata i verdures	Croquetes de pollastre	Llom arrebossat	Hamburguesa de vedella
	Guarnició	Patates fregides	Amanida de ou dur i cogombre	Amanida de blat de moro i tomàquet	Amanida de pastanaga ratllada i ceba	Patates xips
	Postres	Gelat i Fanta	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	VN	988 kcal	923 kcal	889 kcal	944 kcal	874 kcal
		55%HC 12%PROT 33%GR	56%HC 14%PROT 30%GR	56% HC 14%PROT 30%GR	55%HC 13%PROT 32%GR	55%HC 14%PROT 31%GR
		11	12	13	14	15
3º Setmana	Primer	Paella de verdures	Llenties amb verdures	Macarrons amb verdures i tomàquet	Sopa de fideus i verdures	Mongetes tendres amb patata i pastanaga
	Segon	Llom amb salsa de xampinyons	Pollastre arrebossat	Lluç amb salsa verda	Mandonguilles a la jardinera	Truita de patata i ceba
	Guarnició	Amanida de pastanaga ratllada y olives	Amanida de tomàquet i ceba	Patates fregides	Amanida de ou dur i cogombre	Amanida de blat de moro i tomàquet
	Postres	Làctic / Gelat	Fruita	Fruita	Làctic	Fruita
	VN	928 kcal	952 kcal	891 kcal	914 kcal	836 kcal
		55%HC 14%PROT 31%GR	54%HC 14%PROT 32%GR	55% HC 13% PROT 32%GR	53%HC 14%PROT 33%GR	57%HC 13%PROT 30%GR
		18	19	20	21	22
4º Setmana	Primer	Amanida variada de tomàquet, ceba, olives,...	Espaguetis a la napolitana	Cigrons a la riojana	Arròs tres delícies	Estofat de patates
	Segon	Nugets de pollastre	Calamars a la romana	Ous farcits	Pollastre al forn	San Jacobos
	Guarnició	Patates fregides	Amanida de pastanaga ratllada i blat de moro	Amanida de tomàquet i olives	Amanida de cogombre i blat de moro	Amanida de ou dur i tomàquet
	Postres	Làctic / Gelat	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	VN	820 kcal	952 kcal	958 kcal	909 kcal	954 kcal
		56%HC 13%PROT 31%GR	55%HC 13%PROT 32%GR	55%HC 13% PROT 32%GR	56%HC 14%PROT 30%GR	55%HC 13%PROT 32%GR

*Tenint present que aquest menú és previ a les vacances d'estiu i amb l'objectiu de no desaprofitar aliments, l'AEE Institut Montserrat es reserva el dret de modifica-l'ho.