

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

BENVINGUTS A AQUEST NOU CURS**SETEMBRE**

11	12	13	14	15
Sopa de brou de verdures amb arròs Cordon Blue casolà de pollo amb (lletuga, blat de moro i tomàquet) (1,3,5,7) Fruita	Crema de carbassó amb crostons torrats (1) Bacallà al forn amb ceba i pastanagó (6) Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita	Cuinat de lleties Trita francesa amb brots tendres (5) Fruita	Amanida de patata d'estiu (5) Halibut a la planxa amb verdures saltejades (6) iogurt (3)
18	19	20	21	22
Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, mongeta verda) Trita de patata i carbassó amb trempó (5) Fruita	Amanida de couscous (tomàquet, cogombre, pastanagó) (1) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita	Crema de verdures i mongeta vermella Tumbet de mussola (6) iogurt (3)	Fideuà de verdures, carn i peix (1,4,5,6,10,11,13) Revolt de verdures amb lletuga romana Fruita	Cuinat de ciurons (10) Llom a la planxa amb pebres torrats Fruita
25	26	27	28	29
Crema de pastanagó Pizza de cuixot i formatge (1,3,7) iogurt (3)	Pèsols saltejats amb ceba i allets Llenguado amb puré de patata (6) Fruita	Arròs de peix (4,6,10,11) Salsitxes de pollastre amb iceberg, pastanagó ratllat i tomàquet (10) Fruita	Espaguetis a la carbonara amb xampinyons (1,3,5) Lluç al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Cuinat de mongetes blanques Frittata de verdures de temporada amb brots tendres (5) Fruita

- L'oli emprat per cuinar és d'oliva o de girasol alt oleic.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és fresca i de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral, morè i xeixa.



Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

SETEMBRE

11	12	13	14	15
Trempó amb sardines i patata bollida Fruita	Cuixa deshosada a la planxa amb quinoa i verdures Fruita	Mongetes pintes amb verdures i couscous Fruita	Sopa d'arròs amb pollo i verdures Fruita	Pa amb oli amb pebres torrats i formatge semi Fruita
18	19	20	21	22
Pitera d'indiot amb saltejat de verdures i patata fregida Fruita	Sandvitx vegetal amb maionesa casolana i tonyina Fruita	Truita de moniato i verdures Fruita	Verderol a la planxa amb carbassó i un tros de pa Fruita	Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita
25	26	27	28	29
Sopa minestrone amb verdures i pasta Fruita	Filet de vedella amb salsa teriyaki, verdures saltejades i arròs	Ous amb tomàquet i pa Fruita	Crema de verdures i llegum Fruita	Rap bollit amb patata i bròquil Fruita

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.



Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos