

**DILLUNS**

2

Crema de ciurons i carbassó (10)  
Halibut a la planxa amb brots tendres i pastanagó ratllat (6)  
Fruita

**DIMARTS**

3

Sopa de brou (1,5)  
Escaldums de pollastre(1,5)  
Fruita

**DIMECRES**

4

Arròs brovós de verdures  
Truita de carbassó i ceba amb lletuga (5)  
Fruita

**DIJOUS**

5

Cuinat de mongetes vermelles (10)  
Lluç amb picadillo i verdures al forn (4,6,11)  
logurt (3)

**DIVENDRES**

6

Ensalada variada (lletuga, tomàquet, pastanagó, blat de moro, formatge i tonyina (3,6)  
Macarrons integrals amb salsa de verdures i pitera de pollastre (1,5)  
Fruita



FECIB  
Col·legi Verge de Montsió  
Porreres

**OCTUBRE**

9

Cuinat de lleties  
Truita francesa amb tomàquet trempat (5)  
Fruita

10

Couscous amb verdures (1)  
Croquetes de pollastre amb amanida (1,3,5,7,9)  
Fruita

11

Crema de carbassa i porro  
Bacallà al forn amb ceba, patata i pebrots (6)  
logurt (3)

12

**FESTIU**

13

**NO LECTIU**

16

Fideví (1,5)  
Aguiat de pilotes (1,5)  
Fruita

17

Amanida Verda d'arròs (carbassó, bròquil i pèsols)  
Ous remanats amb verdures (5)  
logurt (3)

18

Crema de pastanaga  
de pollastre al forn amb patata rostida  
Fruita

19

Ensalada de tardor (lletuga, cherry, poma, cogombre)  
Fideuà de verdures, carn i peix (1,4,5,6,10,11,13)  
Fruita

20

Cuinat de ciurons (10)  
Lluç a la papillot amb verdura (4,6,11)  
Fruita

23

Arròs brut  
Pitera de pollastre amb ensalada  
logurt (3)

24

Sopa meravella (1,5)  
Estofat de bou  
Fruita

25

Cuinat de mongeta blanca (10)  
Truita de patata i xampinyons amb ensalada (5)  
Fruita

26

Crema de verdura amb crostons al forn (1)  
Cassola d'ous amb moniato i verdures (5)  
Fruita

27

Burballes mallorquines(1,5,9)  
Salmó al forn amb carbassa i ceba (6)  
Fruita

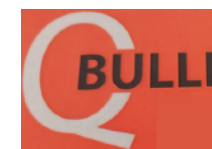
30

Sopa de lletres (1,5)  
Rap bollit amb salsa verda i verdures (6)  
Fruita

31

Crema de carbassó  
Pastís de carn (1,5)  
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

2

3

4

5

6

Sopa de brou de peix amb  
lluç FruitaOus estrellats amb patata i  
verdures FruitaGall a la planxa amb patata i  
ceba FruitaSalsitxes d'indiot amb  
verdures saltejades i arròs FruitaCrema de ciurons i verdures  
Fruita

9

10

11

12

13

Pitera amb salsa de curry i  
arròs FruitaFalafel de lleties amb  
ensalada FruitaBollit de verdures i patata  
amb ou Fruita**FESTIU****NO LECTIU**

16

17

18

19

20

Llubina al forn amb patata i  
verdures FruitaLlomillo de vedella amb  
mongetes saltejades i arròs FruitaMacarrons amb verdures  
saltejades i salmó FruitaAletes de pollastre al forn  
amb moniato i verdures FruitaFajitas de pollastre amb  
pebrots Fruita

23

24

25

26

27

Trita de patata i ceba amb  
ensalda FruitaEnsalada de tomàquet i  
formatge feta amb vinagreta i  
pa amb oli FruitaPilotes de bacallà amb salsa  
de verdures FruitaCostelles de mè al forn amb  
verdures i patata FruitaCrema de pastanagó i lleties  
vermelles Fruita

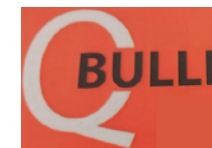
30

31

Polenta amb verdura i pitera  
de pollastre a la planxa FruitaQuinoa amb verdures i ou  
Fruita**SETEMBRE**

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