

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FECIB**  
Col·legi Verge de Montis-sion  
Porreres

1

2

3

**FESTIU**Macarrons a la napolitana (1,5)  
Truita francesa amb amanida (lletuga, tomàquet, blat moro)  
FruitaArròs brovós de verdures  
Bacallà a la mallorquina (6)  
logurt (3)

6

7

8

9

10

Sopa de brou (1,5)  
Bollit de peix (mongeta, pastanagó, bròquil i rap) (6)  
FruitaCiurons escaldins amb ceba, tomàtiga i pastanagó (10)  
Hamburguesa de pollastre casolana amb patata al forn  
FruitaArròs 3 delícies (pèsol, pastanagó, mongeta)  
Ous remanats amb verdures (5)  
FruitaCrema de verdures amb crostons al forn (1)  
Mussola a la planxa amb verdures saltejades (ceba, pastanagó i colflori) (6)  
logurt (3)Espaguetis integrals a la carbonara (nata, ceba, cuixot) (1,3,5,7)  
Pitera d'indiot a la planxa amb menestra  
Fruita

13

14

15

16

17

Cuinat de lleties  
Escalop de pollo amb ensalada (1,5)  
FruitaSopa de pinyons (1,5)  
Aguiat de peix porro i pastanagó (6)  
FruitaCrema de bròquil i ciurons (10)  
Pollastre "al ajillo" al forn amb puré de patata  
logurt (3)Porrusalda (sopa de patata i verdures)  
Truita de verdures amb ensalada (5)  
FruitaArròs brut  
Lluç a la papillot amb verdures (ceba, bledes, pastanagó) (4,6,11)  
Fruita

20

21

22

23

24

Macarrons amb pesto de bròquil (1,3,5,9)  
Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades  
FruitaCuinat de ciurons amb verdures (10)  
Truita de patata i ceba amb brots tendres (5)  
logurt (3)Sopa de lletres (1,5)  
Vedella amb salsa caçadora, xampinyons i ceba  
FruitaMongetes verdes saltejades amb cuixot i ceba (7)  
Ou estrellat amb patata fregida (5)  
FruitaCrema de pèsols i carbassa (10)  
Cassola d'anelles de calamar (4)  
Fruita

27

28

29

30

Vichyssoise (crema de porros)  
Aguiat de pilotes (1,5)  
logurt (3)Fideus de peix amb sípia (1,5,6)  
Frittata de ceba, carbassa, colflori amb amanida (5)  
FruitaCuinat de mongeta retxada (10)  
Lluç a la planxa amb salsa de pastanagó i patata (4,6,11)  
FruitaAmanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma, formatge) (3)  
Paella mixta amb verdures (4,6,10,11,13)  
Fruita**NOVEMBRE**

- 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

1

2

3

**FESTIU**Mongetes verdes  
saltejades amb cuixot i  
ceba  
FruitaPitera d'indiot a la planxa  
amb verdures i puré de  
patata  
Fruita

6

7

8

9

10

Tortitas de carbassó amb  
salsa de iogurt  
FruitaFajita de pollastre i  
verdures  
FruitaMossegades de tonyina i  
patata amb ensalada  
FruitaTruita freda de formatge  
amb verdures saltejades  
FruitaCrema de verdures i lluç  
amb crostons al forn  
Fruita

13

14

15

16

17

Revolt de carbassa i pera  
amb pa mallorquíHummus de mongeta  
blanca i carbassa amb  
biscotes  
FruitaHamburguesa de lluç i  
pèsols amb ensalada  
FruitaCrema de pastanagó  
Llenguado al forn amb  
patata  
FruitaSopa farcida de carn amb  
verdures  
Fruita

20

21

22

23

24

Carbassa farcida de  
ciurons especiats  
FruitaAguiat de verdures amb  
pollo  
FruitaArròs amb verdures  
saltejades i ou planxa  
FruitaBollit de rap amb  
verdures i patata  
FruitaPilotes de pollastre amb  
verdures i patata  
Fruita

27

28

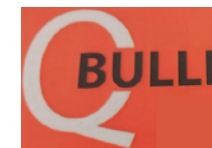
29

30

Nuggets casolans de lluç  
al forn amb ensalada  
FruitaGalta de porc a la brasa  
amb verdures i moniato  
FruitaMacarrons amb salsa de  
verdures i indiot  
FruitaBacallà al forn amb  
carbassa i ceba  
Fruita**NOVEMBRE**

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