

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

FECIB  
Col·legi Verge de Montsió  
Porreres

1

Cous cous amb verdures (1)  
Bacallà a la biscaína (6)  
logurt (3)

**DESEMBRE**

4

Crema de pastanagó amb  
crostons al forn (1)  
Llom amb col  
Fruita

11

Ciurons escaldins (10)  
Pollastre al forn amb  
verdures  
Fruita

18

Crema de verdures  
Escaldums de pollastre (1,5)  
Fruita

5

Cuinat de lleties  
Boquerons fregits amb brots  
tendres (1,5)  
Fruita

12

Arròs de peix (4,6,10,11)  
Ous remanats amb verdures  
(5)  
Fruita

19

Arròs amb verdures  
saltejades  
Mussola amb salsa verda i  
patata (6)  
logurt (3)

6

**FESTIU**

13

Sopa de brou de carn (1,5)  
Lluç a la marinera (4,6,10,11)  
logurt (3)

20

Amanida d'hivern (lletuga,  
roure, cherry, pastanagó,  
cogombre, pinya, nous) (9)  
Pizza casolana de formatge i  
cuixot amb brots tendres  
(1,3,7)  
Fruita

7

**LLIURE ELECCIÓ**

14

Espirals a la amatriciana  
(ceba, tomàquet, cuixot  
dolç) (1,5,7)  
Truita francesa amb  
formatge i lletuga trempada  
(3,5)  
Fruita

21

Sopa de farcida de carn (1,5)  
Croquetes de bacallà al forn  
amb amanida (1,2,3,5,6,7,9)  
(lletuga, i tomàquet)  
Fruita

8

**FESTIU**

15

Crema de verdures i lleties  
Pitera de pollastre a la  
planxa amb salsa de nata i  
xampinyons (3)  
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.

**BONES VACANCES DE NADAL!!!**

Num.Col: 0081

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

1

Cua de rap a la marinera  
amb verdures i patata  
Fruita**DESEMBRE**

4

5

6

7

8

Truita de moniato i verdures  
FruitaWok de tires de bou amb  
verdures i salsa de soja  
Fruita**FESTIU****LLIURE ELECCIÓ****FESTIU**

11

12

13

14

15

Ou a la planxa amb verdures  
i pa  
FruitaCrema de carbassa i ciurons  
FruitaCap de llom al forn amb  
verdures i patata  
FruitaPitera a la planxa amb xips  
de patata i guacamole  
FruitaLlubina a la sal amb  
verdures  
Fruita

18

19

20

21

Nuggets de salmó al forn  
amb verdures  
FruitaSopa amb pollastre  
desmenuçat  
FruitaCrema de verdures  
Lluç a la planxa  
FruitaPizza casolana 4 formatges  
FruitaAmb 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.**BONES VACANCES DE NADAL!!!**

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