

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

1

2

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

Arròs brovós de verdures
 Bacallà a la mallorquina
 (6) (s/espínacs)
 Fruita

5

6

7

8

9

Couscous amb verdures
 (1,5)
 Cassola d'anelles de
 calamar (4)
 Fruita

Arròs amb col
 Truita francesa amb
 bolets saltejats amb alls i
 juliverd (5)
 Fruita

Crema de lleties i
 verdura
 Lluç a la planxa amb
 saltejat de porro,
 pastanaga i pebrot
 vermell (4,6,11)
 Fruita

Sopa de brou de peix (6)
 Cordon Blue casolà de
 pollo amb (lletuga, blat de
 moro i tomàquet)
 (1,3,5,7)
 Fruita

Cuinat de mongetes
 blanques
 Ou estrellat amb moniato
 al forn (5)
 logurt (3)

12

13

14

15

16

Crema de carbassa i
 porro
 Quiche de verdures i
 cuixot dolç (1,3,5)
 Fruita

Cuinat de mongeta
 blanca amb verdures
 Rap amb salsa verda (6)
 Fruita

Amanida (brot,
 tomàquet, formatge,
 raïm) (3)
 Fideuà mixta amb
 verdures
 (1,4,5,6,10,11,13)
 Fruita

Arròs 3 delícies (s/ou)
 Truita de ceba, espínacs i
 pastanagó (5)
 logurt (3)

Amanida de ciurons
 (cogollo, tomàquet, olives
 fardides, pastanagó)
 (6,10)
 Pollastre amb patata i
 ceba al forn
 Fruita

19

20

21

22

23

Macarrons integrals amb
 verdures i salsa de
 tomàquet (1,5)
 Halibut amb anèl i
 amanida (romana,
 tomàquet, pera) (4,6,11)
 Fruita

Cuinat de ciurons (10)
 Salsitxes fresques de
 pollastre amb patata
 fregida (10)
 Fruita

Arròs milanesa (3)
 Bacallà al forn amb cols
 de brussel·les (6)
 logurt (3)

Sopa de pinyons de carn
 (1,5)
 Revolt de bolets amb
 patata al forn amb orenga
 (5)
 Fruita

Crema de bròquil amb
 crostons al forn (1)
 Cassola de pollastre amb
 ceba i pastanagó
 Fruita

26

27

28

29

Cuinat de lleties
 Truita de ceba i
 carbassa amb iceberg i
 pastanagó ratllat (5)
 Fruita

Espaguetis a la
 carbonara amb
 xampinyons (1,3,5)
 Pitera de pollastre a la
 planxa amb lletuga i
 tomàquet
 logurt (3)

LLIURE ELECCIÓ**FESTA ESCOLAR UNIFICADA**

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

FEBRER

- 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

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FECIB**
Col·legi Verge de Montsió
Porreres**1****2**Raoles de junquillo amb
amanida
FruitaCrema de moniato i
carbassa amb crostons
Fruita**5****6****7****8****9**Pitera d'indiot amb
saltejat amb arròs i
verdures saltejades
FruitaSalsitxes a la riojana amb
patates
FruitaTruita francesa amb pa
amb oli i amanida
FruitaHamburguesa de ciurons
i verdures amb amanida
FruitaCouscous amb verdures,
panses i formatge feta
Fruita**12****13****14****15****16**Fajita de verdures
saltejades i pollastre amb
espècies
FruitaPilotes amb patata i
verdura
FruitaOu a l'escocesa amb
amanida
FruitaSalmó a la papillot amb
verdura
FruitaCrema de llenties
vermelles i verdures amb
crostons al forn
Fruita**19****20****21****22****23**Crepes casolans farcit amb
verdura i anxoves
FruitaLluç al forn amb verdures i
xips de patata al forn
FruitaBollit de verdures amb ou
FruitaPitera de pollastre amb
amanida i patata bollida
FruitaSémola de blat amb
pollastre desmenussat
Fruita**26****27****28****29**Foccacia de salmó i ruca
FruitaCroquetes de déntol amb
ensalada
Fruita**LLIURE ELECCIÓ****FESTA ESCOLAR
UNIFICADA****FEBRER**

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