

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

1

**DIA DE LES ILLES
BALEARS****MARÇ**

4	5	6	7	8
Arròs brovós amb verdures Pastís de peix blanc (1,3,5,6) logurt (3)	Cuinat de mongetes blanques Frittata de verdres amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (5) Fruita	Tronxos de bleada (1,5,7,9) Cuixa de pollastre al forn amb puré de patata Fruita	Crema de carbassa i lletia vermella Halibut al forn amb verdres (4,6,11) Fruita	Macarrons integrals amb verdres i salsa de tomàquet (1,5) Truita francesa amb cuixot i amanida (5,7) Fruita
11	12	13	14	15
Ciurons escaldins (10) Pitera de pollastre a la planxa amb amanida (lletuga, tomàquet) Fruita	Sopa de lletres (1,5) Lluç a la marinera (4,6,10,11) Fruita	Arròs brut Ous remanats amb verdres (5) Fruita	Vichissoise amb crostons al forn (1) Aguiat de pilotes (1,5) Fruita	Bollit (patata, mongeta, col, pastanagó) Sípia amb ceba (4,6,10) logurt (3)
18	19	20	21	22
Crema de carbassa i porro Pizza casolana de formatge i cuixot amb ensalada (1,3,7) Fruita	Arròs a la napolitana Llom de porc a la planxa amb mongetes i ceba tendre saltejada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa (1,5) Mussola a la planxa amb bròquil gratinat (3,6) Fruita	Cuinat de mongetes vermelles Truita paisana amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat (5) logurt(3)	Sopa meravella (1,5) Bacallà al forn amb verdres i patata (6) Fruita
25	26	27	28	29
Fideví (1,5) Aguiat d'ous amb pastanagó, porro i tomàquet (5) Fruita	Crema de verdres Lasanya de carn (1,3,5) Fruita	VACANCES DE PASQUA		

- 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

**DIA DE LES ILLES
BALEARS****MARÇ**

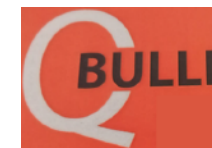
4	5	6	7	8
Amanida d'endívies amb roquefort, raïm i blat de les inides Fruita	Broquetes de pollastre marinades amb verdures i patata Fruita	Tofu amb salsa de soja i verdures Fruita	Crema de verdures i pollastre amb crostons al forn Fruita	Pasta farcida de tomàquet i tonyina Fruita
11	12	13	14	15
Bròquil i colflori gratinat al forn amb bechamel i ou estrellat Fruita	Ciurons amb a la bolonyesa Fruita	Llubina a la papillot Fruita	Truita de patata i verdures Fruita	Filet de vedella a la planxa amb amanida Fruita
18	19	20	21	22
Truita francesa amb formatge i carxofes bollides Fruita	Calamar a la planxa amb amanida Fruita	Burrito de pollastre marinat amb pebrots Fruita	Filet de gall amb ceba Fruita	Bollit de verdures i patata amb ous Fruita
25	26	27	28	29
Crema de carbassa, pastanagó, poma i curry Fruita	Quiche d'espínacs i gorgonzola Fruita	VACANCES DE PASQUA		

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