

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

FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

SETEMBRE

		11	12	13
		Arròs de peix (4,6,10,11) Salsitxes de pollastre amb iceberg, pastanagó ratllat i tomàquet (10) Fruita	Espaguetis a la carbonara amb xampinyons (1,3,5) Lluç al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Mongetes blanques amb trempó Frittata de verdures amb patata fregida (5) Fruita
16	17	18	19	20
Sopa de brou de verdures amb arròs Cordon Blue casolà de pollo amb (lletuga, blat de moro i tomàquet) (1,3,5,7) Fruita	Crema de carbassó amb crostons torrats (1) Bacallà al forn amb ceba ,pastanagó i patata (6) iogurt (3)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita	Cuinat de lleties Trita francesa amb brots tendres (5) Fruita	Amanida de patata d'estiu (5) Halibut a la planxa amb verdures saltejades (4,6,11) Fruita
23	24	25	26	27
Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, mongeta verda) Trita de patata i carbassó amb ensalada (5) Fruita	Amanida de couscous (tomàquet, cogombre, pastanagó) (1) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita	Crema de verdures i mongeta vermella Tumbet de mussola (6) iogurt (3)	Fideuà de verdures, carn i peix (1,4,5,6,10,11,13) Revolt d'ous amb verdures (5) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Llom a la planxa amb pebres torrats Fruita
30				
Crema de verdures Pizza de cuixot i formatge amb ensalada (1,3,7) 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

SETEMBRE

		11	12	13
		Mongetes pintes amb verdures i couscous Fruita	Sopa d'arròs amb pollo i verdures Fruita	Pa amb oli amb pebres torrats i formatge semi Fruita
16	17	18	19	20
Sandvitx vegetal amb maionesa casolana i tonyina Fruita	Pitera d'indiot amb saltejat de verdures i patata fregida Fruita	Truita de moniato i verdures Fruita	Verderol a la planxa amb carbassó i un tros de pa Fruita	Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita
23	24	25	26	27
Sopa minestrone amb verdures i pasta Fruita	Ous amb tomàquet i pa Fruita	Filet de vedella amb salsa teriyaki, verdures saltejades i arròs Fruita	Crema de verdures i llegum Fruita	Rap bollit amb patata i bròquil Fruita
30				
Gall al forn amb patata i verdures Fruita				

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