

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

FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

1

Sopa de brou (1,5)
Escaldums de pollastre
Fruita

2

Arròs brovós de verdures
Trita de carbassó i ceba
amb ensalada (5)
Fruita

3

Cuinat de mongetes
vermelles
Lluç amb picadillo i
verdures al forn (4,6,11)
logurt (3)

4

Ensalada variada (lletuga,
tomàquet, pastanagó, blat
de moro, formatge i
tonyina (3,6)
Macarrons integrals amb
salsa de verdures i
piterra de pollastre (1,5)
Fruita

7

Cuinat de lleties
Trita francesa amb
tomàquet trempat (5)
Fruita

8

Couscous amb verdures
(1)
Croquetes de pollastre
amb amanida (1,3,5,7,9)
Fruita

9

Crema de carbassa i porro
Bacallà al forn amb ceba,
patata i pebrots (6)
Fruita

10

Espaguetis bolonyesa (1,5)
Lasanya de carbassó amb
cuixot i formatge (3,7)
Fruita

11

Arròs saltejat amb
verdures
Bollit (mongetes,
pastanagó i ou) (5)
logurt (3)

14

Fideví (1,5)
Aguiat de pilotes (1,5)
logurt (3)

15

Amanida de pasta
(lletuga, pebrot i blat de
moro) (1,5)
Halibut al forn amb
picadillo i verdures
(4,6,11)
Fruita

16

Amanida Verda d'arròs
(carbassó, bròquil i pèsols)
Ous remanats amb
verdures (5)
Fruita

17

Crema de pastanaga
Cuixa de pollastre al forn
amb patata rostida
Fruita

18

Cuinat de ciurons (10)
Mussola a la papillot amb
verdura (6)
Fruita

21

Arròs brut
Piterra de pollastre amb
ensalada
Fruita

22

Burballes
mallorquines(1,5,9)
Lluç al forn amb carbassa
i ceba (4,6,11)
logurt (3)

23

Cuinat de mongeta
blanca
Trita de patata i
xampinyons amb
ensalada (5)
Fruita

24

Sopa meravella (1,5)
Estofat de bou
Fruita

25

Crema de verdura amb
crostons al forn (1)
Cassola d'ous amb
moniato i verdures (5)
Fruita

28

Sopa de lletres (1,5)
Rap bollit amb salsa verda
i verdures (6)
Fruita

29

Crema de carbassó
Pastís de carn (1,5)
Fruita

30

Ciurons escaldins (10)
Bacallà a la mallorquina (6)
logurt (3)

31

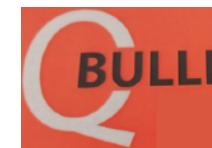
Macarrons a la napolitana
(1,5)
Trita francesa amb
amanida (lletuga,
tomàquet, blat moro) (5)
Fruita

OCTUBRE

- 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

4

Ous estrellats amb patata i
verdures
FruitaGall a la planxa amb patata
i ceba
FruitaSalsitxes d'indiot amb
verdures saltejades i arròs
FruitaCrema de ciurons i
verdures
Fruita

7

8

9

10

11

Pitera amb salsa de curry i
arròs
FruitaFalafel de llenties amb
ensalada
FruitaBollit de verdures i patata
amb ou
FruitaCrema de verdures amb
ou bollit i crostons
FruitaSopa de brou de peix amb
lluç
Fruita

14

15

16

17

18

Llubina al forn amb patata i
verdures
FruitaLlomillo de vedella amb
mongetes saltejades i arròs
FruitaMacarrons amb verdures
saltejades i salmó
FruitaAletes de pollastre al forn
amb moniato i verdures
FruitaFajitas d'heura amb
verdures
Fruita

21

22

23

24

25

Trita de patata i ceba amb
ensalada
FruitaEnsalada de tomàquet i
formatge feta amb
vinagreta i pa amb oli
FruitaPilotes de bacallà amb
salsa de verdures
FruitaCrema de pastanagó i
llenties vermelles
FruitaCostelles de mè al forn
amb verdures i patata
Fruita

28

29

30

31

Polenta amb verdura i
pitera de pollastre a la
planxa
FruitaQuinoa amb verdures i ou
FruitaPizza casolana amb
verdures i pollastre
especial
FruitaTofu saltejat amb verdures
Fruita**OCTUBRE**

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