

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

1

FESTIU**NOVEMBRE**

4	5	6	7	8
LLIUERE ELECCIÓ	Cuinat de ciurons (10) Hamburguesa mixta casolana amb patata al forn Fruita	Arròs 3 delícies (pèsol, pastanagó, mongeta) Ous remanats amb verdures (5) Fruita	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Mussola a la planxa amb verdures saltejades (ceba, pastanagó i colflori) (6) logurt (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (nata, ceba, cuixot) (1,3,5) Pitera d'indiot a la planxa amb menestra Fruita
11	12	13	14	15
Cuinat de lleties Escalop de pollo amb ensalada (1,5,7,9) Fruita	Sopa de pinyons (1,5) Aguiat de peix porro i pastanagó (4,6,11) Fruita	Crema de bròquil i ciurons (10) Pollastre "al ajillo" al forn amb puré de patata Fruita	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Trita de verdures amb ensalada (5) Fruita	Arròs brut Lluç a la papillot amb verdures (ceba, tomàquet, pastanagó) (4,6,11) logurt (3)
18	19	20	21	22
Macarrons integrals amb pesto de bròquil (1,3,5,9) Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades logurt (3)	Cuinat de mongeta blanca Trita de patata i ceba amb brots tendres (5) Fruita	Sopa de lletres (1,5) Vedella amb salsa caçadora, xampinyons i ceba Fruita	Mongetes verdes saltejades amb cuixot i ceba Ou estrellat amb patata fregida (5) Fruita	Crema de pèsols i carbassa (10) Cassola d'anelles de calamar (4) Fruita
25	26	27	28	29
Vichyssoise (crema de porros) Cuixa de pollastre amb patata i verdura al forn Fruita	Fideus de peix amb sípia (1,4,5,6) Frittata de ceba, carbassa, colflori amb amanida (5) logurt (3)	Cuinat de mongeta retxada Lluç a la planxa amb salsa de pastanagó i patata (4,6,11) Fruita	Paella de verdures Llom a la planxa amb ensalada variada Fruita	Espaguetis bolonyesa (1,5) Bacallà a la biscaína (6) 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

1

FESTIU**NOVEMBRE**

4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	Truita fracida de formatge amb verdures saltejades Fruita	Mossegades de tonyina i patata amb ensalada Fruita	Fajita de pollastre i verdures Fruita	Crema de verdures i lluç amb crostons al forn Fruita
11	12	13	14	15
Revolt de carbassa i pera amb pa mallorquí	Hummus de mongeta blanca i carbassa amb biscotes Fruita	Hamburguesa de lluç i pèsols amb ensalada Fruita	Crema de pastanagó Llenguado al forn amb patata Fruita	Sopa farcida de carn amb verdures Fruita
18	19	20	21	22
Carbassa farcida de ciurons especiats Fruita	Aguiat de verdures amb pollo Fruita	Arròs amb verdures saltejades i ou planxa Fruita	Bollit de rap amb verdures i patata Fruita	Pilotes de pollastre amb verdures i patata Fruita
25	26	27	28	29
Nuggets casolans de lluç al forn amb ensalada Fruita	Galta de porc a la brasa amb verdures i moniato Fruita	Macarrons amb salsa de verdures i indiot Fruita	Bacallà al forn amb carbassa i ceba Fruita	Tortitas de carbassó amb salsa de iogurt 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