

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

6 7 8 9 10

**VACANCES DE NADAL**

		Crema de carbassa amb crostons (1) Cassola d'ous amb moniato i verdures (5) Fruita	Tronxos de bleda (1,5,7,9) Llom a la planxa amb puré de patata Fruita	Ciurons escaldins (10) Lluç a la planxa amb verdures saltejades (4,6,11) logurt (3)
13	14	15	16	17
Cuinat de mongeta blanca Truita francesa amb patata al forn (5) Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de pastanagó (1,5) Pitera de pollastre a la planxa amb amanida (lletuga i tomàquet) Fruita	Crema de lleties i verdura Peix a la marinera (4,6,10,11) Fruita	Menestra de verdures saltejades amb cuixot dolç (7) Estofat de bou logurt (3)	Arròs a la napolitana Bacallà a la papillot amb verdures (6) Fruita
20	21	22	23	24
Sémola amb brou de pollastre Mussola al forn amb porro, pastanagó i bledes (6) Fruita	Crema de pastanagó amb crostons al forn (1) Hamburguesa de pollastre amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) Fruita	Burballes mallorquines (1,5,9) Ous rebatuts amb xampinyons i ceba (5) logurt (3)	Arròs de peix (4,6,10,11) Pitera de pollastre amb salsa de verdures i xampinyons saltejats Fruita	Cuinat de lleties Bollit (ou, bròquil, pastanagó i patata (5) Fruita
27	28	29	30	31
Cuinat de ciurons (10) Conill amb ceba Fruita	Macarrons a la bolonyesa (1,5) Rap al forn amb picadillo i verdures (6) logurt (3)	Sopa de lletres (1,5) Truita paisana amb brots tendres i pastanagó ratllat (5) Fruita	Arròs brut Croquetes de colflori al forn amb amanida (lletuga, tomàquet) (1,3,5) Fruita	Crema de verdures i mongeta blanca Halibut amb salsa verda i patata (4,6,11) Fruita

**GENER**

- 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

6

7

8

9

10

**VACANCES DE NADAL**Ciurons a la bolonyesa  
FruitaBoquerons al forn amb  
patata i ceba  
FruitaAmanida d'hivern amb  
formatge feta i carbassa al  
forn  
Fruita

13

14

15

16

17

Pizza casolana de cuixot i  
formatge amb base de  
colflori  
FruitaSopa minestrone  
FruitaFilet de vedella a la planxa  
amb arròs i verdura  
FruitaTruita francesa amb quinoa  
i verdura  
FruitaKebab casolà de pollastre  
amb amanida  
Fruita

20

21

22

23

24

Arròs 3 delícies  
FruitaLluç a la papillot  
FruitaPitera de pollastre a la  
planxa amb amanida i  
couscous  
FruitaOus estrellats amb xips de  
moniato i verdura  
FruitaAmanida tèbia de lleties  
beluga  
Fruita

27

28

29

30

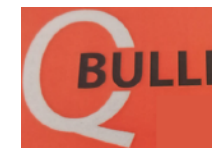
31

Dorada al forn amb patata  
i tomàquet  
FruitaPitera de pollastre a la  
planxa amb amanida i  
couscous  
FruitaCrema de carbassa i porro  
FruitaPa amb oli de calamar a la  
planxa i verdura  
FruitaTruita de verdura i moniato  
Fruita

## GENER SOPARS

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