

DILLUNS

3

Macarrons a la napolitana (1,5)
Cassola d'anelles de calamar (4)
logurt (3)

DIMARTS

4

Arròs amb col
Trita francesa amb bolets saltejats amb alls i juliverd (5)
Fruita

DIMECRES

5

Crema de lleties i verdura
Lluç a la planxa amb saltejat de porro, pastanaga i pebrot verdme (4,6,11)
Fruita

DIJOUS

6

Sopa de brou de peix (1,5,6)
Cordon Blue casolà de pollo amb (lletuga, blat de moro i tomàquet) (1,3,5,7,9)
Fruita

DIVENDRES

7

Cuinat de mongetes blanques
Ou estrellat amb moniato al forn (5)
logurt (3)

FEBRER

10

Amanida de ciurons (cogollo, tomàquet, olives farcides, pastanagó ratllat) (6,10)
Pollastre amb patata i ceba al forn
Fruita

11

Crema de carbassa i porro
Quiche de verdures i cuixot dolç amb amanida (1,3,5)
Fruita

12

Fideuà mixta amb verdures (1,4,5,6,10,11)
Llom a la planxa amb amanida
Fruita

13

Arròs 3 delícies (s/ou)
Trita de ceba, espinacs i pastanagó amb iceberg i cherry (5)
logurt (3)

14

Cuinat de mongeta blanca amb verdures
Rap amb salsa verda (6)
Fruita

17

Macarrons integrals amb verdures saltejades i salsa de tomàquet (1,5)
Halibut a la planxa amb anè i amanida (romana, tomàquet, pera) (4,6,11)
Fruita

18

Cuinat de ciurons (10)
Salsitxes fresques de pollastre amb patata fregida (10)
Fruita

19

Arròs de peix (4,6,10,11)
Bacallà al forn amb verdures (6)
Fruita

20

Sopa de pinyons de carn (1,5)
Revolt de bolets amb patata al forn amb orenga (5)
logurt (3)

21

Crema de bròquil amb crostons al forn (1)
Cassola de pollastre amb ceba i pastanagó
Fruita

24

Cuinat de lleties
Trita de ceba i carbassa amb lletuga i pastanagó ratllat (5)
Fruita

25

Espaguetis a la carbonara amb xampinyons (1,3,5)
Cuixa de pollastre al forn amb ceba, pastanagó i mongetes
Fruita

26

Porrusalda (sopa de patata i verdures)
Lluç al forn amb verdures (4,6,11)
logurt (3)

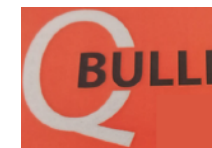
27

LLIURE ELECCIÓ

28

FESTA ESCOLAR UNIFICADA

- 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

3

Pitera d'indiot amb
saltejat amb arròs i
verdures saltejades
Fruita

4

Salsitxes a la riojana amb
patates
Fruita

5

Truita francesa amb pa
amb oli i amanida
Fruita

6

Hamburguesa de ciurons
i verdures amb amanida
Fruita

7

Couscous amb verdures,
panses i formatge feta
Fruita

10

Fajita de verdures
saltejades i pollastre amb
espècies
Fruita

11

Pilotes amb patata i
verdura
Fruita

12

Ou a l'escocesa amb
amanida
Fruita

13

Salmó a la papillot amb
verdura
Fruita

14

Crema de lleties
vermelles i verdures amb
crostons al forn
Fruita

17

Bollit de verdures amb ou
Fruita

18

Lluç al forn amb verdures i
xips de patata al forn
Fruita

19

Creps casolans farcit amb
verdura i anxoves
Fruita

20

Pitera de pollastre amb
amanida i patata bollida
Fruita

21

Sémola de blat amb
pollastre desmenussat
Fruita

24

Focaccia de salmó i ruca
Fruita

25

Croquetes de déntol amb
ensalada
Fruita

26

Crema de moniato,
ciurons i carbassa amb
crostons
Fruita

27

LLIURE ELECCIÓ

28

**FESTA ESCOLAR
UNIFICADA****FEBRER**

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