

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Saltejat de verdures amb cuixot Cuixa de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6) Lluç al forn amb verdures (4,6,11) logurt (3)	Arròs 3 delícies (s/ou) Truita de patata i ceba amb amanida (5) Fruita	Crema de pastanagó i ciurons (10) Pitera de pollastre amb verdures saltejades Fruita
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Sopa de lletres (1,5) Croquetes de peix al forn amb amanida (1,2,3,5,6,7,9)(lletuga, i tomàquet) Fruita	Crema de porro, carbassó i bròquil Escaldums de pollastre logurt (3)	Amanida verda d'arròs (carbassó, bròquil i pèsols) Truita francesa amb formatge i brots tendres (3,5) Fruita	Cuinat de lleties Mussola al forn amb salsa de pastanagó i patata (6) Fruita
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdura i pèsols Rap a la marinera (6,10,11) logurt (3)	Espirals amb pesto de bròquil (1,5,3,9) Bollit bord (mongeta, pastanagó, col i ou) (5) Fruita	Amanida (lletuga, tomàquet, pastanagó, ceba, Biat, formatge i cuixot)(3) Paella de peix i verdures (6) Fruita	<b>VACANCES PASQUA</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Cuinat de mongetes vermelles Truita de patata, ceba i pastanagó amb amanida (5) Fruita	Sopa meravella (1,5) Hamburguesa mixta amb amanida Fruita	Crema de carbassó i ciurons (10) Aguiat de pilotes de peix (1,3,4,5,6,11) Fruita	

**VACANCES PASQUA****ABRIL**

- 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

**VACANCES DE PASQUA**

Truita de verdures i patata  
Fruita

Crema de mongetes  
blanques i verdures  
Fruita Fruita

Lluç a la planxa amb  
salsa verda amb  
mongetes i xampinyons  
saltejats  
Fruita

Rissoto de bolets  
Fruita

7

8

9

10

11

Amanida d'endívies amb  
poma, formatge blau,  
nous, i cherry i arròs  
logurt

Bacallà a la papillot  
Fruita

Cama de pop a la planxa  
amb amanida  
Fruita

Sémola d'arròs amb ou  
rebatut  
Fruita

Couscous amb verdures i  
tonyina  
Fruita

14

15

16

17

18

Filet rus amb ensalada  
Fruita

Truita francesa amb  
bròquil amb beixamel  
Fruita

Lasanya de carbassó amb  
cuixot i formatge  
Fruita

**VACANCES PASQUA**

21

22

23

24

25

**VACANCES PASQUA**

28

29

30

Crep casolà amb salmó  
fumat, lletugues vàries i  
formatge  
Fruita

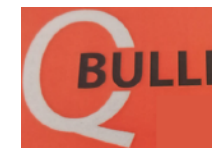
Raoles de jonquillo amb  
patató  
Fruita

Sopa d'arròs amb  
verdures i pitera  
Fruita

**ABRIL**

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