

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

FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

1

2

FESTIU**LLIURE ELECCIÓ**

5

Amanida d'arròs
(tomàquet, pastanagó,
ceba ratllada i saltejada)
Pitera de pollastre a la
planxa amb xampinyons
planxa
logurt (3)

6

Cuinat de lleties
Mussola a la planxa amb
picada d'all i julivert amb
patata (6)
Fruita

7

Sopa de brou de peix
(1,5,6)
Cassola d'ous amb
moniato i verdures (5)
Fruita

8

Crema de llegums i
verdures (10)
Bacallà a la biscaïna (6)
Fruita

9

Fideuà mixta
(1,4,5,6,10,11,13)
Revolt d'ous amb
verdures (5)
Fruita

12

Crema de verdures i
lleties
Aguiat de pilotes (1,5)
Fruita

13

Arròs amb salsa de
tomàquet i ou a la planxa
(5)
Croquetes de verdures
casolanes amb brots
tendres (1,3,5,7,9)
logurt (3)

14

Burballes mallorquines
(1,5,9)
Cuixa de pollastre al forn
amb verdures
Fruita

15

Ciurons escaldins (10)
Truita de verdures amb
tomàquet trempat i
orenga (5)
Fruita

16

Sopa d'estrelles (1,5)
Salsitxes fresques de
pollastre amb amanida
(10)
Fruita

19

Macarrons integrals a la
napolitana (1,5)
Ous rebatuts amb
verdures (5)
Fruita

20

Crema de mongeta
blanca i verdura
Tumbet mallorquí de peix
(4,6,11) (amb pebrot
vermell, albergínia i
carbassó)
Fruita

21

Arròs 3 delícies (s/ou)
Truita francesa amb
lletuga i tomàquet (5)
logurt (3)

22

Amanida de mongeta
vermella (lletuga,
pastanagó, tomàquet)
Filet de vedella a la
planxa amb patata fregida
Fruita

23

Ensaladilla (3,6)
Bollit (Rap, mongeta,
bròquil, pastanagó) (6)
Fruita

26

Arròs de peix (4,6,10,11)
Pitera de pollastre amb
salsa de verdures i
xampinyons saltejats
Fruita

27

Crema de pastanagó i
porro
Peix a la marinera
(6,10,11)
Fruita

28

Cous cous amb verdures
saltejades (1)
Pitera de pollastre
arrebossada amb
amanida (1,5,7,9)
Fruita

29

Ciurons trempats amb
tonyina (6,10)
Truita de patata i ceba
amb tomàquet trempat (5)
logurt (3)

30

Espaguetis a la
bolonyesa (1,5)
Lluç amb verdures
escalivades (pebrot,
albergínia, ceba) (4,6,11)
Fruita

MAIG

- 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**

1

DIVENDRES

2

FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres

FESTIU

LLIURE ELECCIÓ

MAIG

5

Gall amb ceba fregida
Fruita

6

Pollastre al curry amb
verdures i arròs
Fruita

7

Carbassó farcit de rap i
gambes
Fruita

8

Pizza amb base de
pastanagó al gust
Fruita

9

Llubina a la sal amb
quinoa amb verdures
Fruita

12

Sandwich de lletuga,
tomàquet, ceba, maionesa
casolana i tonyina
Fruita

13

Hamburguesa de pollastre
i espinacs a la planxa amb
tomàquet i cogombre amb
orenga
Fruita

14

Crep amb hummus de
mongeta blanca i verures
escalivades
Fruita

15

Amanida variada amb
burrata i pa amb oli
Fruita

16

Mussola a la planxa amb
espinacs a la crema
Fruita

19

Salmó al forn amb patata
i verdures
Fruita

20

Nuggets de pollastre
casolans amb verdures i
patates al vapor
Fruita

21

Fajita amb pulled pork i
verdures
Fruita

22

Llenguado al forn amb
verdures i patata
Fruita

23

Ciurons amb pebres
torrats
Fruita

26

Truita de moniato amb
amanida
Fruita

27

Macarrons amb saltejat
de verdures i carn picada
Fruita

28

Bollit de moniato, verdures
i ou
Fruita

29

Dorada amb salsa de
verdures i tallarins
Fruita

30

Tofu marinat amb
verdures saltejades
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