

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****2**

Sopa de lletres (1,5)
 Croquetes de bacallà
 amb amanida (1,3,5,6,7,9)
 Fruita

3

Ciurons amb verdures
 saltejades (10)
 Ou a la planxa amb
 patata fregida (5)
 Fruita

4

Arròs brovós de verdures
 Lluç al forn amb verdures
 (4,6,11)
 Fruita

5

Espaguetis marinera
 (1,4,5,10,11)
 Lasanya de carbassó
 amb cuixot i formatge (3)
 Fruita

6

Crema de pastanagó
 Albergínia farcida de carn
 picada amb patata al forn
 logurt (3)

9

Amanida fresca (lletuga,
 tomàquet, ceba, Blat de
 moro, formatge, tonyina)
 (3,6)
 Halibut a la planxa amb
 patata fregida (4,6,11)
 logurt (3)

10

Crema de llegum i
 verdura (10)
 Pastís de carn (1,5)
 Fruita

11

Amanida d'arròs amb
 gambes (10,11)
 Bacallà amb salsa de
 pastanagó i verdures al
 forn (6)
 Fruita

12

Ciurons escaldins(10)
 Truita de patata bollida i
 pebrot vermell (5)
 Fruita

13

Macarrons integrals amb
 salsa de verdures (1,5)
 Contra cuixa al forn amb
 amanida
 Fruita

16

Crema de verdures
 Lasanya de carn (1,3,5)
 Fruita

17

Espaguetis carbonara
 (1,3,5)
 Bollit de rap amb
 verdures (6)
 Fruita

18

Tumbet (patata,
 albergínia, carbassó i
 ceba)
 Truita francesa amb
 formatge i brots tendres
 (3,5)
 Fruita

19

Arròs de peix (4,6,10,11)
 Lluç a la planxa amb
 tomàquet trempat (4,6,11)
 Fruita

20

Empedrat (5,6)
 Pizza de cuixot i formatge
 (1,3,7)
 logurt (3)

JUNY

- 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.

BONES VACANCES D'ESTIU !!!

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

2

Crema freda de meló i
pèsols saltejat amb pernil
i xips de patata
Fruita

3

Amanida d'estiu
(lletugues, tomàquet,
pebre, albercoc i
formatge fresc) i pa amb
oli

4

Croquetes de bacallà
amb amanida de bulgur
Fruita

5

Crep de verdures i
tonyina
Fruita

6

Pa amb oli amb amanida
formatge de cabra, nous i
mango

9

Gaspatxo i pitera de
pollastre a la planxa amb
patata
Fruita

10

Sardines a la planxa amb
patata i verdura
Fruita

11

Pizza casolana de
verdures amb ou
Fruita

12

Quinoa saltejada amb
verdures i edamame
Fruita

13

Saltimboca amb arròs i
verdure
Fruita

16

Llenguado a la planxa
amb amanida i puré de
patata
Fruita

17

Llibret de llom amb
formatge i amanida
Fruita

18

Boquerons fregits amb
salsa de tomàquet i
amanida
Fruita

19

Tacos amb guacamole i
pollastre marinat
Fruita

20

Trita de patata, ceba i
carbassó amb amanida
Fruita**JUNY**

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.

BONES VACANCES D'ESTIU !!!

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