

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

SETEMBRE

		10	11	12
		Arròs de peix (4,6,10,11) Salsitxes de pollastre amb iceberg, pastanagó ratllat i tomàquet (10) Fruita	Espaguetis a la carbonara amb xampinyons (1,3,5) Lluç al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Mongetes blanques amb trempó Frittata de verdures amb patata fregida (5) Fruita
15	16	17	18	19
Amanida d'arròs (tomàquet, pastanagó, ceba ratllada i saltejada) Cordon Blue casolà de pollo amb (lletuga, blat de moro i tomàquet) (1,3,5,7) Fruita	Crema de carbassó amb crostons torrats (1) Bacallà al forn amb ceba ,pastanagó i patata (6) logurt (3)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita	Empedrat (5,6) Trita francesa amb brots tendres (5) Fruita	Amanida de patata d'estiu (5) Halibut a la planxa amb verdures saltejades (4,6,11) Fruita
22	23	24	25	26
Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, mongeta verda) Trita de patata i carbassó amb ensalada (5) Fruita	Amanida de couscous (tomàquet, cogombre, pastanagó) (1) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita	Crema de verdures i mongeta vermella Tumbet de mussola (6) logurt (3)	Fideuà de verdures, carn i peix (1,4,5,6,10,11,13) Revolt d'ous amb verdures saltejades (5) Fruita	Quinat de ciurons (10) Llom a la planxa amb pebres torrats Fruita
29	30			
Amanida de ciurons (tomaquet, pebrot, pastanagó ratllat)(10) Pizza de cuixot i formatge amb ensalada (1,3,7) Fruita	Amanida de pasta (lletuga, pebrot i blat de moro) (1,5) Escaldums de pollastre Fruita			

- 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 Monti-sion
Porreres

SETEMBRE

10		11		12
		Mongetes pintes amb verdures i couscous Fruita		Pa amb oli amb pebres torrats i formatge semi Fruita
15	16	17	18	19
Sandvitx vegetal amb maionesa casolana i tonyina Fruita	Pitera d'indiot amb saltejat de verdures i patata fregida Fruita	Truita de moniato i verdures Fruita	Verderol a la planxa amb carbassó i un tros de pa Fruita	Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita
22	23	24	25	26
Sopa minestrone amb verdures i pasta Fruita	Ous amb tomàquet i pa Fruita	Filet de vedella amb salsa teriyaki, verdures saltejades i arròs Fruita	Crema de verdures i llegum Fruita	Rap bollit amb patata i bròquil Fruita
29	30			
Gall al forn amb patata i verdures Fruita	Salmó a la planxa amb tomàquet trempat i patata al forn 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