

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FECIB
Col·legi Verge de Montsià
Porres

OCTUBRE

- 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.

		1	2	3
		Arròs brovós de verdures Truita de carbassó i ceba amb ensalada (5) Fruita	Cuinat de mongetes vermelles Lluç amb picadillo i verdures al forn (4,6,11) logurt (3)	Ensalada variada (lletuga, tomàquet, pastanagó, blat de moro, formatge i tonyina (3,6) Macarrons integrals amb salsa de verdures i piteta de pollastre (1,5) Fruita
6	7	8	9	10
Cuinat de lleties Truita francesa amb tomàquet trempat (5) Fruita	Couscous amb verdures (1) Croquetes de pollastre amb amanida (1,3,5,7,9) Fruita	Crema de carbassa i porro Bacallà al forn amb ceba, patata i pebrots (6) Fruita	Espaguetis bolonyesa (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita	Arròs saltejat amb verdures Bollit (mongetes, pastanagó i ou) (5) logurt (3)
13	14	15	16	17
Fideví (1,5) Aguait de pilotes (1,5) logurt (3)	Amanida de pasta (lletuga, pebrot i blat de moro) (1,5) Halibut al forn amb picadillo i verdures (4,6,11) Fruita	Amanida Verda d'arròs (carbassó, bròquil i pèsols) Ous remanats amb verdures (5) Fruita	Crema de pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb patata rostida Fruita	Cuinat de ciurons (10) Mussola a la papillot amb verdura (6) Fruita
20	21	22	23	24
Arròs brut Piteta de pollastre amb ensalada Fruita	Burballes mallorquines(1,5,9) Lluç al forn amb carbassa i ceba (4,6,11) logurt (3)	Cuinat de mongeta blanca Truita de patata i xampinyons amb ensalada (5) Fruita	Sopa meravel·la (1,5) Estofat de bou Fruita	Crema de verdura amb crostons al forn (1) Cassola d'ous amb moniato i verdures (5) Fruita
27	28	29	30	31
Sopa de lletres (1,5) Rap bollit amb salsa verda i verdures (6) Fruita	Crema de carbassó Pastís de carn (1,5) Fruita	Macarrons a la napolitana (1,5) Truita francesa amb amanida (lletuga, tomàquet, blat moro) (5) Fruita	Ciurons escaldins (10) Bacallà a la mallorquina (6) logurt (3)	NO LECTIU

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



Num.Col: 0081



DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

1

2

3

Gall a la planxa amb patata
i ceba
FruitaSalsitxes d'indiot amb
verdures saltejades i arròs
FruitaCrema de ciurons i
verdures
Fruita**OCTUBRE**

6

7

8

9

10

Pitera amb salsa de curry i
arròs
FruitaFalafel de lleties amb
ensalada
FruitaBollit de verdures i patata
amb ou
FruitaCrema de verdures amb
ou bollit i crostons
FruitaSopa de brou de peix amb
lluç
Fruita

13

14

15

16

17

Llubina al forn amb patata i
verdures
FruitaLlomillo de vedella amb
mongetes saltejades i arròs
FruitaMacarrons amb verdures
saltejades i salmó
FruitaAletes de pollastre al forn
amb moniato i verdures
FruitaFajitas d'heura amb
verdures
Fruita

20

21

22

23

24

Truita de patata i ceba amb
ensalada
FruitaEnsalada de tomàquet i
formatge feta amb
vinagreta i pa amb oli
FruitaPilotes de bacallà amb
salsa de verdures
FruitaCrema de pastanagó i
lleties vermelles
FruitaCostelles de mè al forn
amb verdures i patata
Fruita

27

28

29

30

31

Polenta amb verdura i
pitera de pollastre a la
planxa
FruitaQuinoa amb verdures i ou
FruitaTofu saltejat amb verdures
FruitaPizza casolana amb
verdures i pollastre
especial
Fruita**NO LECTIU**

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