

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

2	3	4	5	6
FESTIU	Sopa de brou de carn (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) Bacallà al forn amb xampinyons i bròquil (6) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Bollit (pollastre, mongetes, pastanagó, patata) logurt (3)	Amanida Verda d'arròs Revolt de verdures amb patata al forn amb orenga (5) Fruita
9	10	11	12	13
Arròs brovós amb verdures Pastís de peix blanc (1,3,5,6) logurt (3)	Cuinat de mongetes blanques Frittata de verdures amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (5) Fruita	Tronxos de blada (1,5,7,9) Cuixa de pollastre al forn amb puré de patata Fruita	Crema de carbassa i lletia vermella Halibut al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Macarrons integrals amb verdures i salsa de tomàquet (1,5) Truita francesa amb cuixot i amanida (5,7) Fruita
16	17	18	19	20
Ciurons escaldins (10) Pitera de pollastre a la planxa amb amanida (lletuga, tomàquet) Fruita	Sopa de lletres (1,5) Lluç a la marinera (4,6,10,11) Fruita	Arròs brut Ous remanats amb verdures (5) Fruita	Vichissoise amb crostons al forn (1) Aguiat de pilotes (1,5) Fruita	Bollit (patata, mongeta, col, pastanagó) Sípia amb ceba (4,6,10) logurt (3)
23	24	25	26	27
Crema de carbassa i porro Pizza casolana de formatge i cuixot amb ensalada (1,3,7) Fruita	Arròs a la napolitana Llom de porc a la planxa amb mongetes i ceba tendre saltejada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa (1,5) Halibut a la planxa amb bròquil gratinat (3,4,6,11) Fruita	Cuinat de mongetes vermelles Truita paisana amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat (5) logurt(3)	Sopa meravella (1,5) Bacallà al forn amb verdures i patata (6) Fruita
30	31			
Fideví (1,5) Aguiat d'ous amb pastanagó, porro i tomàquet (5) Fruita	Saltejat de verdures amb cuixot Cuixa de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita			

MARÇ

- 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

2

3

4

5

6

FESTIU

Quiche d'espínacs i
gorgonzola
Fruita

Arròs a cubana
Fruita

Raïles de jonquillo amb
amanida
Fruita

Conill al forn amb patatí i
ceba
Fruita

MARÇ

9

10

11

12

13

Amanida d'endívies amb
roquefort, raïm i blat de
les índies
Fruita

Broquetes de pollastre
marinades amb verdures
i patata
Fruita

Tofu amb salsa de soja i
verdures
Fruita

Pasta farcida de
tomàquet i tonyina
Fruita

Crema de verdures i
pollastre amb crostons al
forn
Fruita

16

17

18

19

20

Bròquil i colflori gratinat al
forn amb bechamel i ou
estrellat
Fruita

Ciurons amb a la
bolonyesa
Fruita

Llubina a la papillot
Fruita

Truita de patata i verdures
Fruita

Filet de vedella a la
planxa amb amanida
Fruita

23

24

25

26

27

Truita francesa amb
formatge i carxofes
bollides
Fruita

Calamar a la planxa amb
amanida
Fruita

Burrito de pollastre
marinat amb pebrots
Fruita

Filet de gall amb cebes
Fruita

Bollit de verdures i patata
amb ous
Fruita

30

31

Crema de carbassa,
pastanagó, poma i curry
Fruita

Salmó a la planxa amb
salsa de verdures i arròs
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.Gràn 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