

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

FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

1

FESTIU

4

5

6

7

8

LLIURE ELECCIÓ

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

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

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

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

11

12

13

14

15

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

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

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

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

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

18

19

20

21

22

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

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

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

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

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

25

26

27

28

29

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

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

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

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

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****DIVENDRES**

1

FECIB
Col·legi Verge de Montsió
Porreres**FESTIU****MAIG**

4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	Pollastre al curry amb verdures i arròs Fruita	Carbassó farcit de rap i gambes Fruita	Pizza amb base de pastanagó al gust Fruita	Llubina a la sal amb quinoa amb verdures Fruita
11	12	13	14	15
Sandwich de lletuga, tomàquet, ceba, maionesa casolana i tonyina Fruita	Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb tomàquet i cogombre amb orenga Fruita	Crep amb hummus de mongeta blanca i verures escalivades Fruita	Amanida variada amb burrata i pa amb oli Fruita	Mussola a la planxa amb espinacs a la crema Fruita
18	19	20	21	22
Salmó al forn amb patata i verdures Fruita	Nuggets de pollastre casolans amb verdures i patates al vapor Fruita	Fajita amb pulled pork i verdures Fruita	Llenguado al forn amb verdures i patata Fruita	Ciurons amb pebres torrats Fruita
25	26	27	28	29
Truita de moniato amb amanida Fruita	Macarrons amb saltejat de verdures i carn picada Fruita	Bollit de moniato, verdures i ou Fruita	Dorada amb salsa de verdures i tallarins Fruita	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