

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

FECIB
Col·legi Verge de Montis-sion
Porreres

1	2	3	4	5
Sopa de lletres (1,5) Croquetes de bacallà amb amanida (1,3,5,6,7,9) Fruita	Ciurons amb trempó (10) Ou a la planxa amb patata fregida (5) Fruita	Arròs brovós de verdures Lluç al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Espaguetis marinera (1,4,5,10,11) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3) Fruita	Crema de pastanagó Albergínia farcida de carn picada amb patata al forn logurt (3)
8	9	10	11	12
Amanida fresca (lletuga, tomàquet, ceba, Blat de moro, formatge, cuixot) (3) Halibut a la planxa amb patata fregida (4,6,11) logurt (3)	Crema de llegum i verdura (10) Pastís de carn (1,5) Fruita	Amanida d'arròs amb gambes (10,11) Bacallà amb salsa de pastanagó i verdures al forn (6) Fruita	Amanida de lleties (6) Truita de patata bollida i ceba amb lletuga i pastanagó ratllat (5) Fruita	Macarrons integrals amb salsa de verdures (1,5) Contra cuixa al forn amb amanida Fruita
15	16	17	18	19
Crema de verdures Lasanya de carn (1,3,5) Fruita	Ensalada de pasta d'estiu (1,5) Bollit de rap amb verdures (6) Fruita	Tumbet (patata, albergínia, carbassó i ceba) Truita francesa amb formatge i brots tendres (3,5) Fruita	Ensalada d'arròs amb ou (5) Lluç a la planxa amb tomàquet trempat (4,6,11) Fruita	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 Montis-sion
Porreres

1

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

2

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

3

Croquetes de bacallà
amb amanida de bulgur
Fruita

4

Crep de verdures i salmó
Fruita

5

Quinoa saltejada amb
verdures i edamame
Fruita

8

Pizza casolana amb base
de llegum amb verdures i
ou
Fruita

9

Sardines a la planxa amb
patata i verdura
Fruita

10

Gaspatxo i pitera de
pollastre a la planxa amb
patata
Fruita

11

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

12

Saltimboca amb arròs i
verdure
Fruita

15

Llenguado a la planxa
amb amanida i puré de
patata
Fruita

16

Llibret de llom amb
formatge i amanida
Fruita

17

Boquerons fregits amb
salsa de tomàquet i
amanida
Fruita

18

Tacos amb guacamole i
pollastre marinat
Fruita

19

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