OCTUBRE

FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Mogetes saltejades amb cuixot Hamburguesa mixta amb patata fregida Iogurt (3)	**2** Cuinat de mongetes vermelles Lluç amb picadillo i ensalada (4,6,11) Fruita
5 Crema de carbassa i porro Lasanya de soja texturitzada (1,7,9) Fruita	**6** Cuinat de llenties Croquetes de pollastre amb ensalada (1,3,5,7,9) Fruita	**7** Arròs saltejat amb verdures Bacallà al forn amb ensalada (6) Fruita	**8** Ensalada (mesclum, iceberg, tomàquet, pastanegó ratllat, formatge) (3) Pitera de pollastre a la planxa amb patata al forn Fruita	**9** Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,5) Truita francesa amb tomàquet trempat (5) Fruita
12 **FESTIU**	**13** Ensalada de pasta integral (lletuga, pebrot i blat de moro) (1,5) Halibut al forn amb picadillo ii tomàuet trempat amb orenga (4,6,11) Fruita	**14** Crema carbassó Aguiat de pilotes (1,5) Iogurt (3)	**15** Ensalada Verda d'arròs integral (carbassó, bròquil i pèsols) Ous remanats amb verdures (5) Fruita	**16** Cuinat de ciurons (10) Mussola a la planxa amb ensalada (6) Fruita
19 Arròs brut Pitera de pollastre amb ensalada Fruita	**20** Burballes mallorquines(1,5,9) Lluç al forn amb carbassa i ceba (4,6,11) Fruita	**21** Cuinat de mongeta blanca Truita de patata amb iceberg i tomàquet (5) Fruita	**22** Bollit de verdures (mongeta, pastanagó, col) Espirals de llegum amb salsa de pastanagó i ou bollit (5) Fruita	**23** Crema de pastanagó amb crostons al forn (1) Contracuixa de pollastre al forn amb ensalada Fruita
26 Ensalada de llenties Rap bollit amb salsa verda i verdures (6) Fruita	**27** Crema de verdures Pastís de carn amb ensalada (1,5) Iogurt (3)	**28** Ensalada césar (1,3) Ciurons escaldins (10) Fruita	**29** Macarrons integrals a la napolitana (1,5) Truita francesa amb ensalada (lletuga, tomàquet) (5) Fruita	**30** Arròs de peix (4,6,10,11) Pitera arrebossada amb ensalada (brots, pastanagó ratllat, cogombre) (1,5,7,9) Fruita

- L'oli emprat per cuinar és d'oliva o de girasol alt oleic.
- Els iogurts no contenen 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.

Mª Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081

BULLI

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

FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de ciurons i verdures Fruita	**2** Salsitxes d'indiot amb verdures saltejades i arròs Fruita
5 Pitera amb salsa de curry i arròs Fruita	**6** Falafel de llenties amb ensalada Fruita	**7** Bollit de verdures i patata amb ou Fruita	**8** Crema de verdures amb llegum i crostons Fruita	**9** Sopa de brou de peix amb lluç Fruita
12 **FESTIU**	**13** Llomillo de vedella amb mongetes saltejades i arròs Fruita	**14** Macarrons amb verdures saltejades i salmó Fruita	**15** Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita	**16** Fajitas d'heura amb verdures Fruita
19 Truita de patata i ceba amb ensalda Fruita	**20** Ensalada de tomàquet i formatge feta amb vinagreta i pa amb oli Fruita	**21** Pilotes de bacallà amb salsa de verdures Fruita	**22** Costelles de mè al forn amb verdures i patata Fruita	**23** Dhal de llenties vermelles Fruita
26 Polenta amb verdura i pitera de pollastre a la planxa Fruita	**27** Quinoa amb verdures i ou Fruita	**28** Tofu saltejat amb verdures Fruita	**29** Pizza casolana amb base de bròquil amb pollastre especiat Fruita	**30** Gall a la planxa amb patata i ceba 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.

Mª Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081

BULLI

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