FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIU	Cuinat de ciurons (10) Cuixa de pollastre al forn amb ensalada (tomàquet, cogombre, pastanagó ratllat, olives farcides) (6) Fruita	Arròs integral 3 delícies (pèsol, pastanagó, mongeta) Ous remanats amb verdures (5) Fruita	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Boquerons al forn amb patata fregida (6) Fruita	Espaguetis a la carbonara (nata, ceba, cuixot) (1,3,5) Pitera d'indiot a la planxa amb ensalada (lletuga, tomàquet, blat) Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Ensalada variada (lletuga, tomàquet, ceba, Blat, pastanagó i poma) Fideuà integral de verdures, i peix (1,4,5,6,10,11,13) Iogurt (3)	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Truita de verdures amb ensalada (5) Fruita	Arròs brovós de verdures Lluç a la mallorquina (4,6,11) Fruita	Crema de bròquil i ciurons (10) Pollo amb salsa curry i arròs (3,8) Fruita	Ensalada (lletuga, cogombre, tomàquet i caballa) (6) Cuinat de mongeta blanca Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Ensalada (lletuga, tomàquet, pastanagó, cogombre) i croquetes de verdures Arròs amb falsa bolonyesa Fruita	Cuinat de llenties Truita de patata i ceba amb brots tendres (5) Fruita	Macarrons integrals amb pesto de bròquil (1,3,5,9) Pitera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Crema de pèsols i carbassó (10) Ou estrellat amb patata fregida (5) Fruita	Sopa de brou de verdures (1,5) Cassola d'anelles de calamar (4) Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Cuinat de mongeta retxada Halibut a la planxa amb salsa de pastanagó i arròs (4,6,11) Fruita	Crema de porros Escalop de pollo amb patata al forn (1,5,7,8) Fruita	Fideus de peix integral (1,4,5,6) Frittata de ceba, carbassa, colflori amb tomàquet trempat (5) Fruita	Paella de verdures Lluç a la planxa amb ensalada (4,6,11) Fruita	Ensalada (iceberg, roure, pastanagó, tomàquet, olves farcides i ou bolit) (5,6) Ciurons escaldins Iogurt (3)
30				
Sopa de brou de carn (1,5) Truita de moniato bollit i ceba amb ensalada (iceberg, tomàquet i cogombre) (5) 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

BULLI

Num.Col: 0081

ssos

FECIB
Col·legi Verge de Monti-sion
Porreres

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
LLIURE ELECCIÓ	Truita fracida de formatge amb verdures saltejades Fruita	Mossegades de peix i patata amb ensalada Fruita	Fajita de pollastre i verdures Fruita	Crema de verdures i lluç amb crostons al forn Frutia
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Revolt de carbassa i pera amb pa mallorquí	Hummus de mongeta blanca i carbassa amb biscotes Fruita	Sopa farcida de carn amb verdures Fruita	Hamburguesa de lluç i pèsols amb ensalada Fruita	Pizza casolana amb ensalada Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Carbassa farcida de ciurons especiats Fruita	Nugguets casolans de tofu al forn amb ensalada Fruita	Arròs amb verdures saltejades i ou planxa Fruita	Bollit de rap amb verdures i patata Fruita	Pilotes de pollastre amb verdures i patata Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Galta de porc a la brasa amb verdures i moniato Fruita	Aguiat de verdures amb pollo Fruita	Bacallà al forn amb carbassa i ceba Fruita	Macarrons amb salsa de verdures i indiot Fruita	Tortitas de carbassó amb salsa de iogurt Fruita
30				
Contracuixa a la brasa amb verdures i patató 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