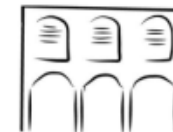


DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****3**

Arròs a la cubana amb ou (5)
Gall a la planxa amb verdures saltejades (4,6,11)
Fruita

4

Sopa de brou de carn (1,5,7,8)
Escaldums de pollastre (2,3,9,10,12)
Fruita

5

Cuinat de ciurons amb verdures (10)
Trita de patata i ceba amb iceberg (5)
logurt (3)

6

Crema de carbassa
Lluç a la mallorquina (1,2,3,4,5,6,7,9,11,12)
Fruita

7

Ensalada de pasta (1,5)
Pollo margarita amb patata al forn (3)
Fruita

10

Paella de carn i verdures
Ous remenats amb saltejat de verdura (5)
Fruita

11

Crema de porros
Hamburguesa mixta casolana amb pa xapata i ensalada (1,2,10)
logurt (3)

12

Espaguetis amb verdures saltejades (1,5,7,8)
Salmó al forn amb ceba (4,6,11)
Fruita

13

Sopa de brou de carn (1,5,7,8)
Trita a la francesa amb ensalada (5)
Fruita

14

Cuinat de mongeta blanca amb verdures (10)
Croquetes de rap amb patata al forn (1,2,3,4,5,6,7,8,11)
Fruita

17

Cuinat de lleties
Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó
logurt (3)

18

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8)
Greixonera d'ous (5)
Fruita

19

Crema de verdures amb crostons (1)
Pinxo de pollastre amb tomàquet trempat (3,7,13)
Fruita

20

Porrusalda (sopa de patata i verdures)
Lluç a la planxa amb verdura saltejadaes (6)
Fruita

21

Sopa amb daus d'indiots (1,5,7,8)
Trita de verdures amb ensalada (5)
Fruita

24

Ensalada d'arròs tropical (7)
Ous amb espinacs (5)
Fruita

25

Ensalada campera de patata (5,6)
Gall a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11)
Fruita

26

Ciurons escaldins (10)
Llom torrat amb ensalada
Fruita

27**FESTIU****28****FESTA ESCOLAR UNIFICADA****FEBRER**

- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



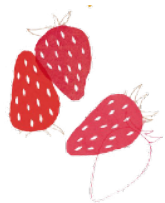
Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

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


Mª Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081



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

RECOMANACIONS SOPARS

3	4	5	6	7
Pa de pita amb pitera d'indiot i verdures saltejades Fruita	Bollit de rap amb verdures i patata Fruita	Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa amb crostons Fruita
10	11	12	13	14
Pilotes de peix amb patata i verdura Fruita	Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	Crema de llenties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	Salmó a la papillot amb verdura Fruita	Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita
17	18	19	20	21
Endívies farcides de tonyina, cherry, cogombre, poma, pastanagó ratllat Fruita	Truita de colflori i ceba amb ensalada Fruita	Creps casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	Filet rus amb ensalada Fruita
24	25	26	27	28
Pa amb oli amb formatge i cuixot amb ensalada Fruita	Quiche amb porros, xampinyons i caballa Fruita	Déntol al forn amb moniato i verdures Fruita	FESTIU	FESTA ESCOLAR UNIFICADA

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.



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

M^a Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081

