

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



MAIG CURS 2016-2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
<b>FESTA</b>	Crema de pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Sopa casolana amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet d'abadejo al forn amb patata panadera logurt natural	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Cuixetes de pollastre amb salseta Fruita del temps
8	9	10	11	12
Crema de carbassó Canelons amb beixamel gratinats Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs tres delícies Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Ensaladilla russa Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis a la napolitana Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
15	16	17	18	19
Patata i mongeta tendra Salsitxes de porc amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Pernilets de pollastre amb salseta Postre làctic	Sopa de brou amb pasta Mandonguilles de tonyina amb salsa Fruita del temps
22	23	24	25	26
Mongetes blanques guisades amb verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de patates Estofat de carn magra de porc a la jardinera Fruita del temps	Macarrons a la Bolonyesa Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Sopa casolana de rap amb pasta Cuixetes de pollastre amb samfaina Fruita del temps
29	30	31		
Patata i mongeta tendra Mandonguilles de pollastre a la jardinera Fruita del temps	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps		

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi  
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

[www.alimentart.com](http://www.alimentart.com)

Menús revisats dietètica i nutricionalment per  
Dietista-Nutricionista Lourdes Bàguena nºcol.: CAT000460

### MENÚ NO GLUTEN (CELÍAC)

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
	Crema de pastanaga	Sopa casolana amb pasta sense gluten	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Macarrons sense gluten a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina
<b>FESTA</b>	Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Filet d'abadejo al forn amb patata panadera logurt natural	Cuixetes de pollastre amb salseta Fruita del temps
8	9	10	11	12
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs tres delícies (s/gluten)	Ensaladilla russa (s/gluten)	Espaguetis sense gluten a la napolitana
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Filet de lluç al forn amb patates panadera Fruita del temps	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Lluç arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
15	16	17	18	19
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verdures	Amanida de pasta (s/gluten)	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta sense gluten
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Pernilets de pollastre amb salseta  Postre làctic (sense gluten)	Cuetes de rap amb salseta  Fruita del temps
22	23	24	25	26
Mongetes blanques guisades amb verdures	Amanida de patates	Macarrons sense gluten a la Bolonyesa	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta sense gluten
Hamburguesa sense gluten al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Estofat de carn magra de porc a la jardinera  Fruita del temps	Lluç arrebossat (farina s/gluten) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Cuixetes de pollastre amb samfaina Fruita del temps
29	30	31		
Patata i mongeta tendra	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba	Arròs amb sofregit de verdures		
Mandonguilles sense gluten a la jardinera  Fruita del temps	Panini de tonyina sense gluten amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps		

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi  
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

## MENÚ NO PORC

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>FESTA</b>	Crema de pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Sopa casolana amb pasta fina (sense porc) Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet d'abadejo al forn amb patata panadera logurt natural	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Cuixetes de pollastre amb salseta Fruita del temps
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Crema de carbassó Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs tres delícies (s/porc) Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Ensaladilla russa Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis a la napolitana Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de pasta Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Pernilets de pollastre amb salseta Postre làctic	Sopa casolana amb galets (sense porc) Mandonguilles de tonyina amb salsa Fruita del temps
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Mongetes blanques guisades amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de patates Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Sopa casolana de rap amb pasta Cuixetes de pollastre amb samfaina Fruita del temps
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb Fruita del temps	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba Pizza de tonyina i formatge amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps		

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi  
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

### MENÚ NO CARN

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>FESTA</b>	Crema de pastanaga Bunyols de Peix amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Sopa casolana vegetal amb pasta fina (sense carn) Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet d'abadejo al forn amb patata panadera logurt natural	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Truita francesa amb amanida Fruita del temps
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Crema de carbassó Canelons de bolets gratinats Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs tres delícies (s/carn) Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis a la napolitana Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Patata i mongeta tendra Truita francesa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb verdures Fruita del temps	Amanida de pasta Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Bunyols de Peix amb amanida Postre làctic	Sopa de brou vegetal amb galets Mandonguilles de tonyina amb salsa Fruita del temps
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Mongetes blanques guisades amb verdures Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de patates Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Sopa casolana de rap amb pasta Crestes de tonyina Fruita del temps
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Patata i mongeta tendra Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba Pizza de tonyina i formatge amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps		

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi  
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

Menús revisats dietètica i nutricionalment per  
Dietista-Nutricionista Lourdes Bàguena nºcol.: CAT000460