

COL·LEGI MIRÓ

MENÚ BASAL



MARÇ CURS 2016-2017

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
				1		2		3	
				Arròs amb sofregit de verdures		Patates estofades		Espaguetis a la napolitana	
				Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro		Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	
				Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
6		7		8		9		10	
Patata i mongeta tendra		Cigrons estofats amb verduretes		Fideus a la cassola		Arròs amb tomàquet sofregit casolà		Sopa de brou amb pasta	
Salsitxes de porc amb amanida d'enciam i soja		Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet		Pernilets de pollastre amb salseta		Mandonguilles de tonyina amb salsa	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Postre làctic		Fruita del temps	
13		14		15		16		17	
Mongetes blanques guisades amb verduretes		Crema de carbassa		Macarrons a la Bolonyesa		Arròs amb tomàquet		Sopa casolana de rap amb pasta	
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga		Estofat de carn magra de porc a la jardinera		Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro		Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Cuixetes de pollastre amb samfaina	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
20		21		22		23		24	
Patata i mongeta tendra		Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba		Arròs amb sofregit de verdures		Sopa casolana de galets		Espirals amb tomàquet i tonyina	
Mandonguilles de pollastre a la jardinera		Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i soja		Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives		Lluç amb salseta		Cuixetes de pollastre amb verduretes	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
27		28		29		30		31	
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba		Crema de pastanaga		Sopa casolana amb pasta fina		Arròs amb tomàquet sofregit casolà		Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina	
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro		Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i soja		Truita de patates amb amanida d'enciam i olives		Filet de lluç al forn amb patata panadera		Cuixetes de pollastre amb salseta	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		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

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
				1		2		3	
				Arròs amb sofregit de verdures		Patates estofades		Espaguetis sense gluten a la napolitana	
				Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro		Lluç arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga	
				Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
6		7		8		9		10	
Patata i mongeta tendra		Cigrons estofats amb verduretes		Fideus (sense gluten) a la cassola amb costella		Arròs amb tomàquet sofregit casolà		Sopa casolana amb pasta sense gluten	
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i soja		Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet		Pernilets de pollastre amb salseta		Cuixetes de rap amb salseta	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Postre làctic (sense gluten)		Fruita del temps	
13		14		15		16		17	
Mongetes blanques guisades amb verduretes		Crema de carbassa		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		Estofat de carn magra de porc a la jardinera		Lluç arrebossat (farina s/gluten) amb amanida d'enciam i blat de moro		Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Cuixetes de pollastre amb samfaina	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
20		21		22		23		24	
Patata i mongeta tendra		Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba		Arròs amb sofregit de verdures		Sopa casolana de pasta sense gluten		Espirals sense gluten amb tomàquet i tonyina	
Mandonguilles sense gluten a la jardinera		Panini de tonyina sense gluten amb amanida d'enciam i soja		Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives		Lluç amb salseta		Cuixetes de pollastre amb verduretes	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		Fruita del temps	
27		28		29		30		31	
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba		Crema de pastanaga		Sopa casolana amb pasta sense gluten		Arròs amb tomàquet sofregit casolà		Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina	
Botifarra de pagès sense gluten amb amanida d'enciam i blat de moro		Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i soja		Truita de patates amb amanida d'enciam i olives		Filet de lluç al forn amb patata panadera		Cuixetes de pollastre amb salseta	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		logurt natural		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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Arròs amb sofregit de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades amb verdures 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
6	7	8	9	10
Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb verduretes Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures 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
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa Estofat de gall dindi a la jardineria 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
20	21	22	23	24
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	Sopa casolana de galets (sense porc) Lluç amb salseta logurt natural	Espirals amb tomàquet i tonyina Cuixetes de pollastre amb verduretes Fruita del temps
27	28	29	30	31
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	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 de lluç al forn amb patata panadera logurt natural	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Cuixetes de pollastre amb salseta 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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures	Espaguetis a la napolitana
		Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga
		Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
6	7	8	9	10
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verduretes	Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa de brou vegetal amb galets
Truita francesa amb amanida d'enciam i soja	Lluç al forn amb verduretes	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Bunyols de Peix amb amanida	Mandonguilles de tonyina amb salsa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb verduretes	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita de tonyina amb amanida	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Crestes de tonyina
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
20	21	22	23	24
Patata i mongeta tendra	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba	Arròs amb sofregit de verdures	Sopa de brou vegetal amb galets	Espirals amb tomàquet i tonyina
Truita francesa amb amanida	Pizza de tonyina i formatge amb amanida d'enciam i soja	Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Lluç amb salseta	Croquetes de bacallà amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
27	28	29	30	31
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba	Crema de pastanaga	Sopa casolana vegetal amb pasta fina (sense carn)	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina
Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Bunyols de Peix amb amanida d'enciam i soja	Truita de patates amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb patata panadera	Truita francesa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	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