

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**OCTUBRE CURS 2016-2017**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba	Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta fina	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	Filet de lluç al forn amb patata panadera	Truita de patates amb amanida d'enciam i olives	Blanqueta de gall dindi amb salseta
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Llenties guisades amb verdures	Crema de carbassó	<b>FESTA</b>	Amanida de patata amb tonyina i blat de moro	Espaguetis a la napolitana
Filet de tilàpia al forn patates panadera	Canelons amb beixamel gratinats		Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro	Tintorera amb salseta
Fruita del temps	Fruita del temps		logurt natural	Fruita del temps
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb galets	Amanida de llacets de colors amb tonyina, pastanaga i blat de moro
Mandonguilles mixtes de porc i pollastre a la jardinera	Llom arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Blanqueta de gall dindi amb salseta	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Mussola al forn amb tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Mongetes "pintes" guisades amb verdures	Minestra de verdures	Macarrons amb tomàquet i picada de porc i vedella	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
Hamburguesa mixta de porc i vedella 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
<b>31</b>				

**FESTA**

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba	Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta sense gluten	Macarrons sense gluten a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina
Botifarra de pagès sense gluten amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Truita de patates sense gluten amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Blanqueta de gall dindi amb salseta Fruita del temps
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Llenties guisades amb verdures	Crema de carbassó	<b>FESTA</b>	Amanida de patata amb tonyina i blat de moro Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis sense gluten a la napolitana Tintorera amb salseta Fruita del temps
Filet de tilàpia al forn patates panadera Fruita del temps	Hamburguesa de pollastre sense gluten a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Patata i mongeta tendra Mandonguilles sense gluten a la jardineria Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Llom arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Blanqueta de gall dindi amb salseta Fruita del temps	Sopa casolana amb pasta sense gluten Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Postre làctic (sense gluten)	Amanida de pasta sense gluten amb tonyina, pastanaga i blat de moro Mussola al forn amb tomàquet Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Mongetes "pintes" guisades amb verdures	Minestra de verdures	Macarrons sense gluten amb tomàquet i picada de porc i vedella	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta sense gluten
Hamburguesa mixta de porc i vedella sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Estofat de carn magra de porc a la jardineria 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
<b>31</b>				

### FESTA

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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa casolana amb pasta fina (sense porc) Truita de patates amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Blanqueta de gall dindi amb salseta Fruita del temps
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Llenties guisades amb verdures Filet de tilàpia al forn patates panadera Fruita del temps	Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>FESTA</b>	Amanida de patata amb tonyina i blat de moro Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis a la napolitana Tintorera amb salseta Fruita del temps
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrans estofats amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Blanqueta de gall dindi amb salseta Fruita del temps	Sopa casolana amb galets (sense porc) Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Postre làctic	Amanida de llacets de colors amb tonyina, pastanaga i blat de moro Mussola al forn amb tomàquet Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Mongetes "pintes" guisades amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Minestra de verdures Estofat de gall dindi a la jardinera 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>31</b>				

### FESTA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b> Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba Peix a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>4</b> Crema de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	<b>5</b> Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	<b>6</b> Sopa casolana vegetal amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>7</b> Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Bunyols de Peix amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Llenties guisades amb verdures Filet de tilàpia al forn patates panadera Fruita del temps	Crema de carbassó Canelons de tonyina gratinats Fruita del temps	<b>FESTA</b>	Amanida de patata amb tonyina i blat de moro Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espaguetis a la napolitana Tintorera amb salseta Fruita del temps
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Patata i mongeta tendra Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb verdures Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Bunyols de Peix amb amanida Fruita del temps	Sopa de brou vegetal amb galets Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Postre làctic	Amanida de llacets de colors amb tonyina, pastanaga i blat de moro Mussola al forn amb tomàquet Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Mongetes "pintes" guisades amb verdures Peix a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Minestra de verdures 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>31</b>				

### FESTA

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