

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**SETEMBRE CURS 2016-2017**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
Mongetes "pintes" guisades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga	Macarrons amb tomàquet i picada de porc i vedella	Amanida d'arròs amb tonyina, blat de moro i pastanaga	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
26	27	28	29	30
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
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	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 verdures
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, présec, 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