

COL·LEGI MIRÓ

MENÚ BASAL



NOVEMBRE CURS 2016-2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	FESTA	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa casolana de galets Lluç amb salseta logurt natural	Espirals amb tomàquet i tonyina Cuixetes de pollastre amb verdures Fruita del temps
7	8	9	10	11
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba Botifarra de pagès 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	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Blanqueta de gall dindi amb salseta Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera logurt natural	Sopa casolana amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps
14	15	16	17	18
Crema de carbassó Canelons amb beixamel gratinats Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Filet de tilàpia al forn patates panadera Fruita del temps	Arròs amb sofregit de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades 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
21	22	23	24	25
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	Fideus a la cassola Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Blanqueta de gall dindi amb salseta Postre làctic	Sopa de brou amb pasta Mandonguilles de tonyina amb salsa Fruita del temps
28	29	30		
Mongetes "pintes" guisades amb verdures Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Minestra de verdures 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		

*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

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	FESTA	Arròs amb sofregit de verdures	Sopa casolana de pasta sense gluten	Espirals sense gluten amb tomàquet i tonyina
		Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Lluç amb salseta	Cuixetes de pollastre amb verdures
		Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
7	8	9	10	11
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba	Crema de pastanaga	Macarrons sense gluten a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta sense gluten
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	Blanqueta de gall dindi amb salseta	Filet de lluç al forn amb patata panadera	Truita de patates sense gluten amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
14	15	16	17	18
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis sense gluten a la napolitana
Hamburguesa de pollastre sense gluten a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Filet de tilàpia al forn patates panadera	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	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Patata i mongeta tendra	Cigrans estofats amb verdures	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	Blanqueta de gall dindi amb salseta	Cuixetes de rap amb salseta
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre làctic (sense gluten)	Fruita del temps
28	29	30		
Mongetes "pintes" guisades amb verdures	Minestra de verdures	Macarrons sense gluten a la Bolonyesa		
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		
Fruita del temps	Fruita del temps	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	4
	FESTA	Arròs amb sofregit de verdures	Sopa casolana de galets (sense porc)	Espirals amb tomàquet i tonyina
		Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Lluç amb salseta	Cuixetes de pollastre amb verduretes
		Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
7	8	9	10	11
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba	Crema de pastanaga	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta fina (sense porc)
Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro	Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i soja	Blanqueta de gall dindi amb salseta	Filet de lluç al forn amb patata panadera	Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
14	15	16	17	18
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verduretes	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis a la napolitana
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Filet de tilàpia al forn	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	patates panadera	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verduretes	Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb galets (sense porc)
Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i soja	Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Blanqueta de gall dindi amb salseta	Mandonguilles de tonyina amb salsa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
28	29	30		
Mongetes "pintes" guisades amb verduretes	Minestra de verdures	Macarrons amb tomàquet		
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi a la jardinera	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro		
Fruita del temps	amanida	Fruita del temps		
	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

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	FESTA	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa de brou vegetal amb galets Lluç amb salseta logurt natural	Espirals amb tomàquet i tonyina Panga a la planxa amb amanida Fruita del temps
7	8	9	10	11
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba Peix a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Macarrons a la Siciliana amb tomàquet, olives i tonyina Bunyols de Peix amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera logurt natural	Sopa casolana vegetal amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps
14	15	16	17	18
Crema de carbassó Canelons de tonyina gratinats Fruita del temps	Llenties guisades amb verduretes Filet de tilàpia al forn patates panadera Fruita del temps	Arròs amb sofregit de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades 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
21	22	23	24	25
Patata i mongeta tendra Truita francesa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb verduretes Lluç al forn amb verduretes 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 Bunyols de Peix amb amanida Postre làctic	Sopa de brou vegetal amb galets Mandonguilles de tonyina amb salsa Fruita del temps
28	29	30		
Mongetes "pintes" guisades amb verduretes 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		

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

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