

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**ABRIL CURS 2016-2017**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis a la napolitana
Canelons amb beixamel gratinats	Filet de lluç al forn amb 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 amb amanida d'enciam i pastanaga
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>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FESTA</b>	Crema de carbassa Estofat de carn magra de porc a la jardinera	Macarrons a la Bolonyesa Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Sopa casolana de rap amb pasta Cuixetes de pollastre amb samfaina
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Patata i mongeta tendra Mandonguilles de pollastre a la jardinera	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i soja	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Sopa casolana de galets Lluç amb salseta logurt natural	Espirals amb tomàquet i tonyina Cuixetes de pollastre amb verdures 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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verduretes	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis sense gluten a la napolitana
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb 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
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FESTA</b>	Crema de carbassa	Macarrons sense gluten a la Bolonyesa	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta sense gluten
	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	logurt natural	Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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

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.: CAT00460

### MENÚ NO PORC

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de carbassó	Lenties guisades amb verduretes	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures	Espaguetis a la napolitana
Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb 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 amb amanida d'enciam i pastanaga
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>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FESTA</b>	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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb Fruita del temps	Lenties 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

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

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

### MENÚ NO CARN

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verduretes	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures	Espaguetis a la napolitana
Canelons de bolets gratinats	Filet de lluç al forn amb patates panadera	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	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>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FESTA</b>	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
	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	logurt natural	Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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

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