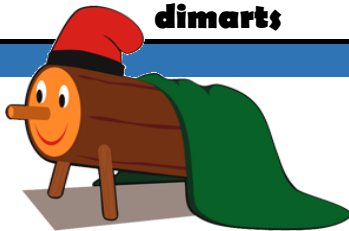


# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**DESEMBRE CURS 2016-2017**


dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
						<b>1</b>		<b>2</b>	
						Arròs amb tomàquet		Sopa casolana de rap amb pasta	
						Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Cuixetes de pollastre amb samfaina	
						logurt natural		Fruita del temps	
<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
				Arròs amb sofregit de verdures				Espirals amb tomàquet i tonyina	
<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives		<b>FESTA</b>		Cuixetes de pollastre amb verdures	
				Fruita del temps				Fruita del temps	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
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	
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro		Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i soja		Blanqueta de gall dindi amb salsa		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	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
Crema de carbassó		Llenties guisades amb verdures		Arròs amb sofregit de verdures		Sopa de Nadal			
Canelons amb beixamel gratinats		Filet de tilàpia al forn patates panadera		Truita francesa amb amanida d'enciam i olives		Pollastre al forn amb xips		<b>FESTA</b>	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Postres nadalenesques			
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	

**BONES FESTES I FELIÇ ANY NOU!**

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>1</b>	<b>2</b>
			Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta sense gluten
			Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Cuixetes de pollastre amb samfaina
			logurt natural	Fruita del temps
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
		Arròs amb sofregit de verdures		Espirals sense gluten amb tomàquet i tonyina
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	<b>FESTA</b>	Cuixetes de pollastre amb verdures
		Fruita del temps		Fruita del temps
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Sopa de Nadal (sense gluten)	
Hamburguesa de pollastre sense gluten a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Filet de tilàpia al forn	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Pollastre al forn amb xips (sense gluten)	<b>FESTA</b>
Fruita del temps	patates panadera	Fruita del temps	Postres nadalenesques (sense gluten)	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>

**BONES FESTES I FELIÇ ANY NOU!**

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>1</b>	<b>2</b>
			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>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>FESTA</b>	Espirals amb tomàquet i tonyina Cuixetes de pollastre amb verduretes Fruita del temps
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</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	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 (sense porc) Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga 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	Sopa de Nadal (sense porc) Pollastre al forn amb xips Postres nadalenesques	<b>FESTA</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>

**BONES FESTES I FELIÇ ANY NOU!**

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 n<sup>o</sup>col.: CAT000460

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ NO CARN



**DESEMBRE CURS 2016-2017**

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
						<b>1</b>		<b>2</b>	
						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>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		Arròs amb sofregit de verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps		<b>FESTA</b>		Espirals amb tomàquet i tonyina Hamburguesa de tonyina amb amanida Fruita del temps	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
Mongetes blanques guisades amb pastanaga, pebrot verd i ceba Tilàpia 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	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
Crema de carbassó Canelons de bolets 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		Sopa de Nadal (sense carn) Lluç a la planxa amb xips Postres nadalenques		<b>FESTA</b>	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	

**BONES FESTES I FELIÇ ANY NOU!**

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