

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**FEBRER CURS 2016-2017**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Fideus a la cassola	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa de brou amb pasta
		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre amb salseta	Mandonguilles de tonyina amb salsa
		Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Mongetes blanques guisades amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons a la Bolonyesa	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
Hamburguesa al forn 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>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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
Mandonguilles de pollastre a la jardinera	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
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>DIJOU\$ GRAS - 23</b>	<b>24</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 salseta	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>27</b>	<b>28</b>			
<b>FESTA</b>	Llenties guisades amb verdures			
	Filet de tilàpia al forn patates panadera			
	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)

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Fideus (sense gluten) a la cassola amb costella	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb pasta sense gluten
		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre amb salseta	Cuetes de rap amb salseta
		Fruita del temps	Postre làctic (sense gluten)	Fruita del temps
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Mongetes blanques guisades amb verduretes	Crema de carbassa	Macarrons sense gluten a la Bolonyesa	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta sense gluten
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	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>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</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
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>DIJOU\$ GRA\$ - 23</b>	<b>24</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	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>27</b>	<b>28</b>			
<b>FESTA</b>	Llenties guisades amb verduretes			
	Filet de tilàpia al forn patates panadera			
	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
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa casolana amb galets (sense porc)
		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre amb salseta	Mandonguilles de tonyina amb salsa
		Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Mongetes blanques guisades amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
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	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>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Patata i mongeta tendra	Llenties guisades amb pastanaga, carbassó i ceba	Arròs amb sofregit de verdures	Sopa casolana de galets (sense porc)	Espirals amb tomàquet i tonyina
Salsitxes de pollastre amb Fruita del temps	Pizza de tonyina 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	logurt natural	Fruita del temps
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>DIJOUS GRAS - 23</b>	<b>24</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 (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	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>27</b>	<b>28</b>			
<b>FESTA</b>	Llenties guisades amb verdures			
	Filet de tilàpia al forn patates panadera			
	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

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ NO CARN



**FEBRER CURS 2016-2017**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet sofregit casolà	Sopa de brou vegetal amb galets
		Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet	Bunyols de Peix amb amanida	Mandonguilles de tonyina amb salsa
		Fruita del temps	Postre làctic	Fruita del temps
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Mongetes blanques guisades amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb tomàquet	Sopa casolana de rap amb pasta
Hamburguesa de tonyina a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	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	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</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	Hamburguesa de tonyina amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>DIJOUS GRAS - 23</b>	<b>24</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 vegetal amb pasta fina
Tilàpia a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Truita francesa amb amanida d'enciam i soja	Bunyols de Peix amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>27</b>	<b>28</b>			
<b>FESTA</b>	Llenties guisades amb verdures			
	Filet de tilàpia al forn patates panadera			
	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