

# COL·LEGI MIRÓ

## MENÚ BASAL



**GENER CURS 2016-2017**

<b>dilluns</b>	<b>dimarts</b>	<b>dimecres</b>	<b>dijous</b>	<b>divendres</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</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 jardineria	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>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</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	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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis a la napolitana
Canelons amb beixamel gratinats	Peix 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	Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>30</b>	<b>31</b>			
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verdures			
Salsitxes de porc amb amanida d'enciam i soja	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga			
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](http://www.alimentart.com)

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</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	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 verduretes
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</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	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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verduretes	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis a la napolitana
Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga	Peix 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	Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>30</b>	<b>31</b>			
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verduretes			
Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i soja	Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga			
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](http://www.alimentart.com)

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</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>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</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	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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis a la napolitana
Canelons de bolets gratinats	Peix 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	Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>30</b>	<b>31</b>			
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verdures			
Truita francesa amb amanida d'enciam i soja	Lluç al forn amb verdures			
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](http://www.alimentart.com)

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</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 jardineria	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 verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de carbassó	Llenties guisades amb verdures	Arròs amb sofregit de verdures	Patates estofades	Espaguetis sense gluten a la napolitana
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga	Peix 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>30</b>	<b>31</b>			
Patata i mongeta tendra	Cigrons estofats amb verdures			
Salsitxes de porc sense gluten amb amanida d'enciam i soja	Pit de pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida d'enciam i pastanaga			
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