


LA PORCIÚNCULA - MENÚ ABRIL 2019

 <p>Col·legi La Porciúncula</p> <p>RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES</p>		<p>A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA</p>			<p><u>SABÍEU QUE....?</u> (veure a l'altra pàgina)</p> <p><u>ALIMENTS DE COLOR MORAT</u></p>		 <p>C. Salvà</p>		
DILLUNS, 1		DIMARTS, 2		DIMECRES, 3		DIJOUS, 4		DIVENDRES, 5	
DINAR	TALLARINS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA HAMBURGUESES AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	LLENTIES CUINADES CUIXETES DE POLLASTRE A L'ALLET AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	SOPA DE PINYONET LLUÇ A LA ROMANA AMB CEBÀ GUISADA AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA I NATILLES	PURÉ DE PASTANAGÓ CARN AL FORN AMB CARABASSÍ TORRAT AMANIDA VARIADA FRUITA I GELAT	ARRÓS DE BROU NUGUETS DE PEIX AMB PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL I FORMATGE FRUITA I IOGURT				
SOPAR	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA o IOGURT	BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM	CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES	LASAGNA DE VERDURES I PEIX FRUITA				AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	
DILLUNS, 8		DIMARTS, 9		DIMECRES, 10		DIJOUS, 11		DIVENDRES, 12	
DINAR	CREMA DE PORROS ROTI D'INDIOT AMB PATATES I SALSÀ ESPANYOLA AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	ESPAGUETTI BOLOGNESA ABADEIG AL FORN AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA, MAÍS CEBÀ I TOMÀTIGA FRUITA I GELAT	SOPA DE FIDEUS PITRERES DE POLLASTRE PLANXA AMB PASTANAGÓ I TOMÀTIGA AMANIDA VARIADA FRUITA	CUINAT DE LLENTIES FRIT DE LLOM AMB PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA CÍTRICA		PAELLA DE MARISC TRUITA DE PATATES AMB TOMÀTIGA FRUITA I NATILLES			
SOPAR	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA		SOPA DE PASTA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA		CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ		
DILLUNS, 15		DIMARTS, 16		DIMECRES, 17		DIJOUS, 18		DIVENDRES, 19	
DINAR	MACARRONS BOLOGNESA LLUÇ ROMANA AMB VERDURES SALTEJADES AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	SOPA DE PINYONET POLLASTRE A LA TARONJA AMB VERDURES AL FORN ENSALADA MIXTA FRUITA I IOGURT	AMANIDA D'ARRÓS PILOTES EN SALSÀ MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA		PASQUA		PASQUA		
SOPAR	VERDURES AMB SALSÀ DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM	LLUBINA AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA		PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE RODET FRED DE LLUÇ A LA LLIMONA NATILLES					
DILLUNS, 22		DIMARTS, 23		DIMECRES, 24		DIJOUS, 25		DIVENDRES, 26	
PASQUA		PASQUA		PASQUA		PASQUA		PASQUA	
DILLUNS, 29		DIMARTS, 30							
DINAR	CREMA DE VERDURES LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA I IOGURT	CIGRONS TREMPATS TIRES DE CALAMAR REBOSSADES I CROQUETES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I MAÍS FRUITA I GELAT							
SOPAR	RAVIOLIS AMB FORMATGE I SALTEJAT DE VERDURES LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA CÍTRICA	AMANIDA DE LLOM AMB PATATES, LLETUGA I ANXOVES FRUITA							

¿Sabías que los **alimentos** de

COLOR MORADO...



Reducen el riesgo de **padecer cáncer**



Protegen el **sistema cardiovascular**



Reducen la **inflamación**



Mejoran del **metabolismo**



Protegen tu piel contra la **radiación ultravioleta**



Promueven la **salud del cerebro**



¿CUÁLES?

- | | | |
|------------------|--------------------|-------------------------|
| 1.- Maíz morado | 6.- Berenjena | 10.- Coliflor morada |
| 2.- Ciruela pasa | 7.- Repollo morado | 11.- Espárragos morados |
| 3.- Betabel | 8.- Uva morada | 12.- Blackberries |
| 4.- Blueberries | 9.- Cebolla morada | 13.- Camote morado |
| 5.- Higo | | |