

MENÚ MAIG 2019 - LA PORCIÚNCULA

				DIMECRES, 1	DIJOUS, 2	DIVENDRES, 3
DINAR	 <p>Col·legi La Porciúncula</p> <p>RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES</p>	 <p>C. Salvà</p> <p>A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA</p> <p>SABÍEU QUE....?SI SE TE ANTOJA..... (pàgina següent)</p>	<h2 style="font-size: 2em;">FESTA</h2>	<p>SOPA DE FIDEUET PEIX AL PAPILOTTE AMB HERBES AROMÀTIQUES, SALSA DE VERDURES I PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA CÍTRICA</p>	<p>ARRÒS DE PEIX POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT</p>	
SOPAR				<p>VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA</p>	<p>PURÉ DE XIXEROS RODET FRED DE LLUBINA A LA LLIMONA NATILLES</p>	
DILLUNS, 6		DIMARTS, 7		DIMECRES, 8	DIJOUS, 9	DIVENDRES, 10
DINAR	<p>MONGETES CUINADES PERNIL AL FORN AMB PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA</p>	<p>ARRÒS TRES DELICIES GUISAT DE VEDELLA AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I GELAT</p>	<p>CREMA DE VERDURAS PIZZA AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT</p>	<p>SOPA D'ESTRELLES PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, BLAT I FORMATGE FRUITA</p>	<p>HÈLIXS AMB SALSA PARMESANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE LLETUGA I BLAT FRUITA I IOGURT</p>	
SOPAR	<p>BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA</p>	<p>BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT OUS REMENATS FLAM</p>	<p>PURÉ DE PATATA I BONIATO A LES FINES HERBES LLOM AMB SALSA D'AMETLLES FRUITA</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA O IOGURT</p>	<p>TREMPÓ PA AMB OLI AMB FORMATGE FRUITA O IOGURT</p>	
DILLUNS, 13		DIMARTS, 14		DIMECRES, 15	DIJOUS, 16	DIVENDRES, 17
DINAR	<p>SOPA D'ARRÒS PILOTES AMB SALSA DE TOMÀTIGA AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT</p>	<p>ESPAGUETTIS BOLOGNESA FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMANIDA MIXTA FRUITA I GELAT</p>	<p>CREMA DE PASTANAGÓ FRIT DE LLOM AMANIDA VARIADA FRUITA</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES ROTI D'INDIOT AMB PATATA PANADERA, SALSA I VERDURETES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT</p>	<p>FIDEUA OUS REMENATS AMB PATATA I PÈSOLS AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGÓ Y CEBA FRUITA</p>	
SOPAR	<p>PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA</p>	<p>RISSOTTO AMB LLUÇ I XAMPINYONS FRUITA</p>	<p>CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ</p>	<p>CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA</p>	<p>CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES</p>	
DILLUNS, 20		DIMARTS, 21		DIMECRES, 22	DIJOUS, 23	DIVENDRES, 24
DINAR	<p>MACARRONS CARBONARA PEIX MENIERE AMB TOMÀTIGA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGURT</p>	<p>SOPA PIÑYONET LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA I NATILLES</p>	<p>CANELONS ROSSINI CROQUETES DE COCIDO AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA</p>	<p>CIGRONS TREMPATS NUGGETS CASOLANS AMB MONGETES TENDRES AMANIDA AMB TONYINA FRUITA CÍTRICA</p>	<p>ARROS AMB TOMATIGA SALSITXES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA MIXTA FRUITA I GELAT</p>	
SOPAR	<p>CREMA DE VERDURES CONILL AMB CEBA FLAM</p>	<p>CRÊPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA</p>	<p>CREMA DE PASTANAGÓ CARN DE VEDELLA AL FORN FRUITA</p>	<p>AMANIDA VARIADA SALMÓ AMB SALSA DE TARONJA I PATATES BOLLIDES FRUITA CÍTRICA</p>	<p>BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA</p>	
DILLUNS, 27		DIMARTS, 28		DIMECRES, 29	DIJOUS, 30	DIVENDRES, 31
DINAR	<p>SOPA DE FIDEUS POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGÓ I CEBA FRUITA I IOGURT</p>	<p>PAELLA CEGA DE CARN CALAMARS ROMANA AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT</p>	<p>CREMA DE CARABASSA, CROSTONS FILET D'ABADEIG AL FORN AMANIDA AMB TONYINA FRUITA CÍTRICA</p>	<p>ESPAGUETTIS AMB SALSA DE FORMATGE LLOM A LA PLANXA AMB PÈSOLS AMANIDA MIXTA FLAM I IOGURT</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA AMB OLIVES FRUITA I IOGURT</p>	
SOPAR	<p>CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA</p>	<p>CREMA VARIADA LLOM A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATES FRUITA CÍTRICA</p>	<p>EMPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBA I BEICON RODETS DE VEDELLA AMB VERDURES NATILLES</p>	<p>AMANIDA D'ARRÒS PEIX ARREBOSSAT AMB FORMATGE FRUITA</p>	<p>AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA</p>	

SI SE TE ANTOJA

TE FALTA

MEJOR COME



Chocolate

MAGNESIO
CROMO
COMPLEJO B



Semillas de girasol



Alimentos dulces

MAGNESIO
CROMO
AGUA



Fruta



Pan

FIBRA
ENERGIA
GLUCOSA



Nueces



Alimentos salados

FIBRA
ELECTROLITOS
AGUA



Verduras



Alimentos fritos

GRASA SALUDABLE
CALCIO



Aguacate