

MENÚ LA PORCIÚNCULA - GENER 2020

 Col·legi La Porciúncula RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES		 A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA	DIMECRES, 8 CUINAT DE CIGRONS CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I MONGETES AMANIDA VARIADA FRUITA FILETS DE PEIX I VERDURES EN PAPILLOTE AMB PATATES AL VAPOR FRUITA	DIJOURS, 9 CREMA DE VERDURES FILET DE LLOM ARREBOSSAT AL FORN AMB SAMFAINA AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT XOP SUEY DE VEDELLA AMB ARRÒS AMANIDA DE FRUITES	DIVENDRES, 10 ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀTIGA, LLETUGA I BLAT DE MORO FRUITA I IOGURT FERMADETS D' INDIOT AMB VERDURES AL FORN I SALSA DE IOGURT A LA MOSTASSA FRUITA
	DILLUNS, 13	DIMARTS, 14	DIMECRES, 15	DIJOURS, 16	DIVENDRES, 17
DINAR	FIDEUÀ DE VERDURES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA I IOGURT	SOPA DE BROU PITRERES TORRADES AMB PATATES I VERDURES FRUITA I IOGURT	CANELONS GRATINATS CROQUETES AMANIDA DE TOMÀTIGA, LLETUGA I BLAT DE MORO FRUITA	ARRÒS A BANDA TRUITA FRANCESA AMB PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	LLENTIES AMB XORIÇ LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT
SOPAR	VEDELLA ARREBOSSADA AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA FRUITA	SALMÓ A LA PAPILLOTTE AMB PATATES I VERDURES FRUITA	ARRÒS AMB MUSCLOS BACALLÀ A LA CATALANA FRUITA	AMANIDA DE LLOM AMB PATATES, LLETUGA I ANXOVES FRUITA	LLONGANISSA, BOTIFARRÓ, CARN MAGRA I PA TORRATS FRUITA
	DILLUNS, 20	DIMARTS, 21	DIMECRES, 22	DIJOURS, 23	DIVENDRES, 24
DINAR	FESTA	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AL XILINDRÓ AMANIDA AMB TOMÀTIGA, FORMATGE I TONYINA FRUITA I IOGURT	CUINAT DE MONGETES BLANQUES PIZZA AMANIDA MIXTA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀTIGA SALSITXES AL FORN AMB PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I GELAT	MACARRONS GRATINATS PEIX AL FORN AMB MONGETES TENDRES I SALSA DE TOMÀTIGA AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT
SOPAR		LASAGNA DE VERDURES I PEIX FRUITA	POLLASTRE AMB SALSA STROGONOFF I ARRÒS BLANC FRUITA	SOPA DE PINYONET LLUBINA AL FORN AMB PATATES I SALSA FRUITA	CREMA DE VERDURES MILANESA A LA NAPOLITANA (FILETS DE TAPA DE VEDELLA AMB CUIXOT) FRUITA
	DILLUNS, 27	DILLUNS, 28	DIMARTS, 29	DIMECRES, 30	DIJOURS, 31
DINAR	SOPA “MARAVILLA” ROTI D’INDIOT AMB VERDURES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA I TONYINA FRUITA I IOGURT	CREMA DE VERDURES HAMBURGUESES DE VADELLA AMB PATATES I AMANIDA VARIADA FRUITA	PAELLA MIXTA TRUITA DE PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES MITJA LLUNA D’AU AMANIDA DE LLETUGA, YORK I FORMATGE FRUITA CÍTRICA	ESPAGUETTIS CARBONARA RABES DE CALAMAR AMB VERDURES SALTEJADES NATILLES
SOPAR	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA o IOGURT	PATATES I VERDURES ESTOFADES AMB POP FRUITA	SOPA DE PASTA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	RAVIOLIS AMB FORMATGE I SALTEJAT DE VERDURES LLUCET (“PESCADILLA”) AMB PICADA FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA

“ Es importante limpiar tu colon para evitar enfermedades como cáncer de colon y colon irritable entre otras. Descubre como limpiarlo mediante esta lista. ”

 NUTRICIÓN Y SALUD YG

 Alcachofa



 Apio



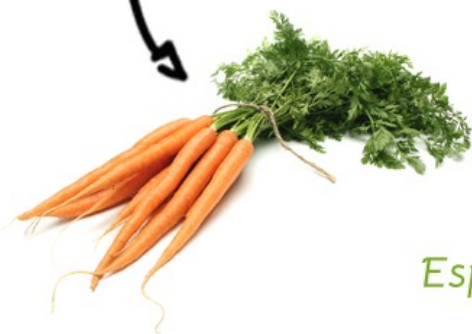
 @NUTRICIONSALUDY

5 VERDURAS Para LIMPIAR EL COLON



WWW.NUTRICIONYSALUDYG.COM

 Zanahoria



 Calabaza



NUTRICIONISTA > YOLANDA G. HERNANDEZ

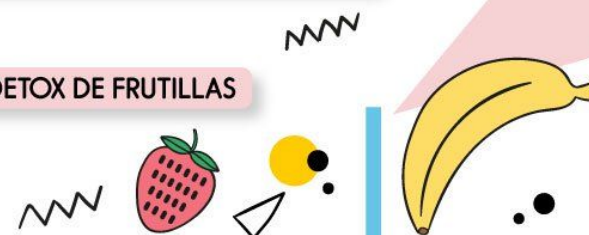
Espinaca 



RECETAS BATIDOS DETOX

DELICIOSO BATIDO DETOX DE FRUTILLAS

- ~ Fresas ½ taza
- ~ Moras azules ½ taza
- ~ Frambuesas 1/4 taza
- ~ Espinacas 2 tazas



CREMOSO BATIDO DETOX DE FRESA CON PIÑA

- Fresas ½ taza
- Piña 1/2 taza
- Lechuga romana 2 tazas
- Leche de almendras sin azúcar 1 taza



BATIDO DETOX VERDE CON PROTEÍNA

- ~ Leche de almendras sin azúcar ½ taza
- ~ Mantequilla de almendra 1 cucharada
- ~ Plátano 1 pieza
- ~ Hojas verdes mixtas (col, espinaca, arúgula, chaya, lechuga) 2 tazas



EXQUISITO BATIDO VERDE

- Kiwi 1 pieza
- Plátano 1 pieza
- Piña 1/4 taza
- Tallos de apio 2 piezas
- Espinaca 2 tazas
- Agua 1 taza



BATIDO DETOX DE FRESAS

- Fresas congeladas 1 taza
- Lechuga romana 2 tazas
- Chicharos frescos o congelados (no en salmuera) 1/2 taza
- Leche de almendra sin azúcar 1 taza

