

MENÚ LA PORCIÚNCULA - GENER 2026

	DILLUNS, 5	DIMARTS, 6	DIMECRES, 7	DIJOUS, 8	DIVENDRES, 9
DINAR			CUINAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES AMANIDA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, blat, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs) POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FRUITA I IOGURT	FIDEUÀ DE VERDURES PEIX AMB PASTANAGA BABY SALTEJADA AMANIDA FRUITA
SOPAR			<i>Escalivada de verdures amb llobarro al forn</i>	<i>Salmó al forn amb puré de patates i espàrrecs a la planxa</i>	<i>Crema de carabassa Truita a la francesa amb formatge</i>
	DILLUNS, 12	DIMARTS, 13	DIMECRES, 14	DIJOUS, 15	DIVENDRES, 16
DINAR	CREMA DE CARABASSÍ HAMBURGUESA MIXTA AMB BRÒQUIL GRATINAT AMANIDA MEDITERRÀNIA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES CAP DE LLOM AL FORN MONGETES TENDRES SALTEJADES AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DELÍCIES DEL MAR CROQUETES DE BULLIT AMANIDA GREGA (fulles de roure, olives negres, formatge tendre) FRUITA	MACARRONS AMB SALSA CARBONARA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMB VERDURETES AMANIDA FRUITA I IOGURT	SOPA PINYONET LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES, PEBRE I CEBA AL FORN AMANIDA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA
SOPAR	<i>Crema de carabassí Gambes a l'allet amb arròs integral</i>	<i>'Fajitas' mexicanes amb pollastre, pebres, ceba i guacamole casolà</i>	<i>Truita de tonyina a la francesa amb tomàtiga i advocat trempats.</i>	<i>Calamars a la planxa amb llimona i juliverd, puré de patates casolà i mongetes tendres al vapor</i>	<i>Pèsols saltejats amb ceba, dauets de pernil salat i ou escalfat.</i>
	DILLUNS, 19	DIMARTS, 20	DIMECRES, 21	DIJOUS, 22	DIVENDRES, 23
DINAR	FESTA	FESTA	CREMA DE PASTANAGA PEIX A L'ANDALUSA AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	SOPA DE FIDEUÍ PILOTES DE CARN AMB VERDURES I PATATA AMANIDA DE FORMATGE FRUITA I IOGURT	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA AMANIDA AMB TONYINA FRUITA CÍTRICA
SOPAR			<i>Pizza saludable amb base de colfori, salsa de tomàtiga casolana, formatge, pernil dolç i xampinyons</i>	<i>Bunyols de bacallà casolans amb tomàtiga trempada.</i>	<i>Noodles a l'estil oriental amb verdures i pollastre.</i>
	DILLUNS, 26	DIMARTS, 27	DIMECRES, 28	DIJOUS, 29	DIVENDRES, 30
DINAR	ARRÒS A LA PARMESANA BISTEC DE PORC A LA PLANXA AMB MENESTRA DE VERDURES A L'ALLET AMANIDA VARIADA FRUITA	SOPA DE FIDEUÍ ROTY D' INDIOT AMB PATATES I VERDURETES AL FORN AMANIDA GREGA FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES PIZZA AMANIDA MEDITERRÀNIA (iceberg, tomàtiga, cicerol, germinats) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSA POLLASTRE AL CURRY AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	ESPAGUETIS AMB CARABASSÍ, XAMPINYONS, CEBA I FINES HERBES LLUÇ AL FORN AMANIDA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, blat, olives negres) FRUITA
SOPAR	<i>'Quesadillas' amb formatge mozzarella i espinacs</i>	<i>Salmó al forn amb moniato rostit i espàrrecs a la planxa</i>	<i>Arròs (integral) tres delícies (truita, pèsols, pastanaga, pernil dolç)</i>	<i>Varetes de lluç casolanes i cuinades al forn amb pastanaga baby saltejada.</i>	<i>Sopa de brou Píteres de pollastre a la planxa amb bròquil saltejat</i>

RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES

A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA



El present menú ha estat planificat i revisat per la nutricionista responsable, garantint la seva adequació a les necessitats nutricionals dels escolars segons la normativa vigent

Menú firmat i revisat per:

Elena Nicolau Muñoz, Nutricionista-Dietista.

CONTÉ GLUTEN (1)	CRUSTACIS (2)	OUS (3)	PEIX (4)	CACAUETS (5)	SOJA (6)	LACTIS (7)

FRUITS DE CLOVELLA (8)	API (9)	MOSTASSA (10)	GRANS DE SÈSAM (11)	MOL·LUSC (12)	TRAMUSSOS (13)	SULFITS (14)