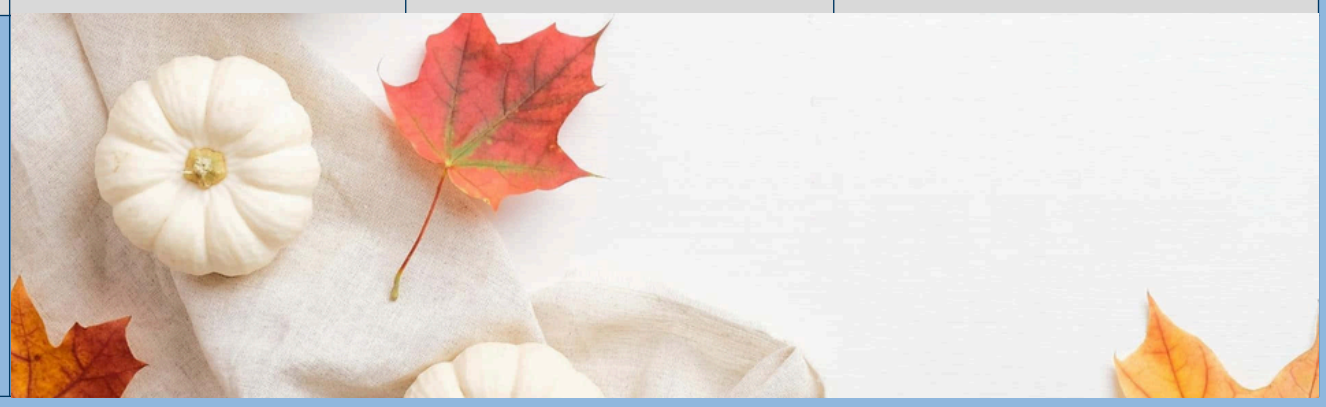
MENÚ NOVEMBRE

Fundació Col·legis Franciscans

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Arròs a la cubana (3) Salmó a la planxa amb picada d'all i julivert (4) Lletuga, olives i blat de les índies Fruita de temporada	Crema de carabassí, porro i ceba Aletes de pollastre amb allets i llimona Patates rostides amb ceba Fruita de temporada	Cuinat de mongeta blanca i verdures Truita de patata i ceba (3) Daus de tomàtiga trempada Fruita de temporada	Amanida de pasta integral, olives, tonyina , blat de les índies (4) Llom de porc amb salsa de boniato Lletuga i blat de les índies Fruita de temporada	Arròs brouós de peix i marisc (2,4,14) Canelons casolans de verdures (1,3,6,7,10) Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Albergínies farcides de llenties i salsa de tomàtiga amb amanida/ fruita	Calamar amb ceba i bolets/ fruita de temporada	Rap a la panxa amb verdures i patates vapor/ fruita	Hamburguesa de peix i pèsols amb cogombre, tomàtiga i feta/ fruita	Pèsols saltejats amb ceba i tomàtiga i ous a la planxa/fruita
9	10	11	12	13
Sopa de bullit (1,3,6,9,10) Aguiat de pilotes amb salsa de tomàtiga i arròs integral Iogurt (7)	Crema de coliflor i poma Cuixetes de pollastre amb patata, pastanaga i mongeta verda bullida Fruita de temporada	Cuinat de llenties (1) Truita francesa amb tonyina (3,4) Lletuga i olives Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa carbonara casolana (1,3,6,7,10) Filet de lluç arrebossat casolà (1,3,4) Daus de tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Paella de carn Amanida de mongeta blanca amb tomàtiga, ceba i olives Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Crema de carabassí i sardinetes en tempura/fruita	Falafel amb salsa de iogurt i amanida de tomàtiga/ fruita	Quinoa amb verdures i pollastre/ fruita	Brotxetes de carn i verdures amb arròs integral / fruita	Amanida variada remenat d'ous amb gambes i pa integral / fruita
16	17	18	19	20
Crema de bròquil i pastanaga Aguiat d'indiot amb verdures Fruita de temporada	Amanida de patata ceba, olives i tonyina (4) Filet de lluç amb pebres torrats (4) Lletuga i olives Fruita de temporada	Arròs integral saltejat amb bolets i verdures Pitera de pollastre amb salsa de xampinyons (7) Lletuga i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa napolitana (1,3,6,10) Bròquil gratinat amb salsa beixamel i ciurons ecològics (7) Fruita de temporada	Cuinat de llenties (1) Truita francesa amb indiot (3) Lletuga, ceba i tomàitga Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Amanida de pasta de llenties amb cherrys, anxoves, alvocat i olives / fruita de temporada	Nuggets de pollastre casolans amb carabassí vapor/ fruita de temporada	Samfaina de verdures amb lluç a la planxa/ fruita	Rellom de porc al forn amb boniato i xampinyons/fruita	Fajitas amb carn picada salsa de tomàtiga ceba i pebres/fruita
23	24	25	26	27
Arròs 5 delícies (pastanaga, pèsols, truita i gambes) (2,3,4,14) Lluç a la mallorquina (patates, bledes, tomàtiga) (4) Fruita de temporada	Cuinat de ciurons amb verdures Pizza de cuixot i formatge (1,3,4,6,7,9,10,12) Fruita de temporada	Crema de carabassa,pastanaga i ceba Truita de patata i ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita de temporada	Arròs brut Llom de porc amb salsa de pastanaga Cogombre, tomàtiga i ceba Iogurt(7)	Macarrons integrals amb salsa napolitana (1,3,6,10) Saltejat de carabassí, ceba i pastanaga amb ciurons ecològics Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Truita francesa amb escalivada i pa integral / fruita	Sípia a la planxa amb espàrrecsi carabassí a la planxa / fruita	Pollastre amb salsa de bolets i cus cus / fruita	Salmó a la planxa amb verdures a la planxa/ fruita	Tumbet amb llampuga / fruita
30				
Crema de verdures i llegums Pollastre al curry (7) Patates fregides Fruita de temporada	**Llegenda d'al·lèrgens:** 1:Gluten 2:Crustacis 3:Ou 4:Peix 5:Cacauets 6:Soja 7:Llet 8:Fruita Seca amb closca 9:Api 10: Mostassa 11:Sèsam 12:Sulfits 13:Tramussos 14:Mol·luscos			
Proposta de sopar				
Amanida de ciurons amb ou bullit, tomàtiga, ceba / fruita				

Irene Monserrat Sastre. Dietista Nutricionista
Núm col: IB00157

Fundació Col·legis Franciscans

- **Per a l'elaboració i valoració del menú s'ha complert amb el Reial Decret 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament de la llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius.**
- **Les amanides estan trempades amb oli d'oliva verge extra.**
- **Es cuina amb oli de gira-sol alt oleic**
- **L'única beguda emprada és l'aigua**
- **La fruita i verdura és de temporada**
- **Cuinem plats tradicionals de les Illes Balears**
- **Es serveix pa integral dues vegades a la setmana**
- **Dos plats principals al mes són aliments ecològics**
- **En cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic**
- **Quan per raons culturals es motivi l'exclusió d'un tipus d'aliment, disposarem, sempre que les condicions ho permetin i sigui assumible econòmicament, d'un menú alternatiu suficient per cobrir les necessitats nutricionals de l'alumnat.**
- **El menú ha estat elaborat i supervisat per una Nutricionista Dietista**

Col·legi La Porciúncula