



FECIB
Col·legi
Sant Vicenç de Paül
Manacor

SETEMBRE 23					
Menú Menjador					
		Primer plat	Segon plat	Postres	Sopar alternatiu
LU	11	CREMA DE VERDURAS Soja, apio	HAMBURGUESA CON PATATAS Lácteos	FRUTA	Coca salada de pimientos asados y huevo duro
MA	12	ENSALADILLA Trigo, soja, lácteos, apio, pescado, crustáceo	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA Gluten, huevo, lácteos	YOGURT Lácteos	Hummus con tostadas, tomate aliñado y sardinitas
MIE	13	LENTEJAS	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA Huevos, lácteos	FRUTA	Fajitas de pollo con verduras salteadas
JU	14	PASTA BOLOÑESA Gluten	PESCADO ABUÑOLADO VERDURAS EN TEMP Pescado, gluten y huevo	BIZCOCHO Gluten y huevos	Tortilla de patata con ensalada
VI	15	ARROZ SECO CON MAGRO Soja, apio	LOMO DE CERDO CON ENSALADA	FRUTA	Trepó con salmón a la plancha
LU	18	CREMA DE VERDURAS Soja, apio	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Gluten	MOUSSE Lácteos y huevo	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MA	19	SOPA Gluten, soja, apio	ALBONDIGAS CON PATATAS Gluten, lácteos, soja, apio	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	20	POJAJE DE GARBANZOS Gluten, lácteos	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS Pescado	FRUTA Lácteos	Verduras salteadas con pavo a la plancha
JU	21	FIDEOS DE POLLO Gluten, soja, apio	POLLO ABUÑOLADO CON ENSALADA Gluten, huevo	GELATINA	Dorada a la plancha con calabacín y arroz
VI	22	SOPA Soja, gluten, apio	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA Huevos	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	25	PASTA CON ATUN Gluten, soja, apio	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA Gluten, huevo, lácteos, pescado	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	26	ENSALADA DE LENTEJAS	ESCALOPE CON PATATAS Gluten, lácteos	YOGURT Lácteos	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	27	FIDEOS DE ROTER Soja, apio, gluten	RODAJAS DE MERLUZA CON VERDURAS Pescado	FRUTA	Verduras salteadas con lubina a la plancha
JU	28	ARROZ CON HABICHUELAS Soja, apio	HAMBURGUESA CON VERDURAS Lácteos	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	29	PASTA CARBONARA Gluten, lácteos	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Huevos	MOUSSE Lácteos y huevo	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate



*Menú revisat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB00197 d'acord amb el document sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10.

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per a cada dia que complementa el dinar.