



CEIP

Menú GENERAL novembre de 2021

La cuina utilitza Oli d'Oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.
Les hortalisses i fruites, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció de proximitat.
Ecològics: Carabassa, Ciurons. Els dinars s'acompanyen de pa de forn mallorquí moreno.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS 4 FORMAGGI (1,3,7) FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Purè i pollastre amb arròs</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES RELLOM DE PORC CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols) LLAMPUGA AL FORN (4) PEBRES VERMELLS I SALSAS DE TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ciurons saltats</i>	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS A LA MILANESA (6,7) RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14) ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb verdures</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Purè i indiots amb cuscús</i>	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabetu) (1,3) LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14) VERDURES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL PITERA DE POLLASTRE AL FORN ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de peix amb peix</i>	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS ESTOFAT DE VEDELLA VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb arròs i verdures</i>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) SALMÓ AMB SALSAS A LA TARONJA (4) BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA PATATA I SALSAS AL CURRI (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBAS ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de ciurons</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3) NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) MONGETES SALTADES AMB BACÓ (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) LLENGUADO AMB SALSAS D'ANET (4) COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de lletnies</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Sopa i lluç amb ensalada</i>	ARRÒS DELICIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7) POLLASTRE AMB CEBAS ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuscús amb verdures i pollastre</i>	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBAS (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb mongetes i patata</i>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3) ORADA AL FORN AMB PICADA (4) MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pollastre enfarinat</i>	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb verdures</i>			

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos