



MENÚ GENERAL

Mes de gener de 2016



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

CEIP GASPAR SABATER

				DIVENDRES	8				
				SOPA DE VERDURES COLADES CON PASTA ESCALOP MILANESA LLETUGA, PASTANAGA I TOMÀTIGA FRUTA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quiche d'espínacs i formatge amb tomàtiga trempada Fruita de temporada					
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		LLENTIES AMB VERDURES		PURÉ DE CARABASSA		MACARRONS BOLONYESA		SOPA DE BULLIT	
LLENGUADO A L'ADOBÀ LLETUGA, PASTANAGA I BLAT FRUITA		PIZZA DE TONYINA TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA		PILOTES CASOLANES AMB VERDURES IOGURT		TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA ENSALADA AMB OLIVES FRUITA		BULLIT FRUITA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i filet d'indiot a la planxa amb pèsols Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Llom de lluç al forn amb ceba, tomàtiga i patata Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de cigrons amb salsa de tomàtiga i arròs Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de peix i llucet bullit amb mongetes i pastanaga Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i quesadilles Fruita de temporada	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
PURÉ DE VERDURES		CANELONS ROSSINI		CIGRONS ESTOFATS		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		AGUIAT DE PATATES	
LLUÇ A L'ADOBÀ LLETUGA, TOMÀTIGA I FORMATGE SEMI FRUITA		TRUITA FRANCESA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA		FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES IOGURT		SALMÓ A LA PLANXA BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA		PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB VERDURES FRUITA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pollastre saltejat amb ceba i pebres Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Croquetes amb puré de patata i xampinyons Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Filet de lluç enfarinat amb ensalada variada Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta amb verdures i ou bullit Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i pizza casolana Fruita de temporada	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA		SOPA DE PICADILLO		LLENTIES ESTOFADES		PAELLA DE VERDURES		SOPA DE PEIX	
PERCA A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA		TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA LLETUGA, PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA		LLOM AL FORN VERDURES I PATATA IOGURT		CROQUETES DE POLLASTRE TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA		LLUÇ A LA MALLORQUINA FRUITA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Quínoa saltejada amb filet d'indiot i verdures Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Llom d'orada al forn amb ceba, carabassí, patata i salsa de tomàtiga Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives i sésam Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de peix amb mongetes, pastanaga, pèsols i llucet Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i pa amb oli Fruita de temporada	

Tots els menús van acompanyats de pa i aigua.

Si necessita informació dels al·lèrgens del menú contacti amb comedorescolares@jtmsl.es

IMPORT MENJADOR MENSUAL 100,96 €

VALS DIARIS 6,80 €

La quota s'abonarà del dia 1 al 5 de cada mes.