



# MENÚ GENERAL

## Mes de novembre de 2015



Maria Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

### CEIP GASPAR SABATER

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
<b>FESTIU</b>		LASSANYA A LA BOLONYESA		SOPA DE VERDURES AMB PASTA		PURÉ DE CARABASSA		LLENTIES ESTOFADES	
		TRUITA A LA FRANCESA		BACALLÀ AL FORN		PITRERA DE POLLASTRE TREMPADA A LA PLANXA		CALAMARS/ LENGUADO A LA ANDALUSA	
		ENSALADA VARIADA AMB BLAT		A LA MALLORQUINA		PATATES FREGIDES		ENSALADA AMB ARRÒS	
		IOGURT		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
		<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i llenguado arrebossat amb pèsols saltejats Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i pitrera de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patates amb ensalada mixta Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Fajita de pollastre amb ceba, pastanaga i pebres Fruita de temporada	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
ESPAGUETI A LA BOLONYESA		PURÉ DE CARABASSÍ, PORRO I PASTANAGA		CIGRONS ESTOFATS		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE BULLIT	
TRUITA DE CARABASSÍ		LLENGUADO ADOBAT		FILET PICAT A LA PLANXA		SALMÓ A LA PLANXA		BULLIT	
TUMBET		ENSALADA VARIADA AMB PERNIL		ARRÒS SALTEJAT		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE			
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb ensalada Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Pastís de verdures amb patata bullida i salsa de tomàtiga Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de carabassí i lluç al forn amb ensalada Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de sèmola i indiut saltejat amb xampinyons Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i pizza casolana Fruita de temporada	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
LLENTIES ESTOFADES		MACARRONS AMB SANFAINA		PURÉ DE VERDURES		ARRÒS BRUT		SOPA DE PICADILLO	
PITRERA DE POLLASTRE EMPANADA		LLUÇ AL FORN		PILOTES CASOLANES (MAGRO I MORCILLO)		TRUITA A LA FRANCESA		PIZZA DE TONYINA	
ENSALADA VARIADA		A LA MALLORQUINA		VERDURES		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES		ENSALADA DE TOMÀTIGA I BLAT	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i saltejat de mongetes amb pernil Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patates amb ensalada mixta Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i llenguado arrebossat amb ensalada Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Rap al vapor amb patata bullida i bròcoli Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa a la planxa amb patates fregides i pebres Fruita de temporada	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
PURÉ DE CARABASSA		CIGRONS ESTOFATS		SOPA DE PASTA		CANELONS ROSSINI		ARRÒS DE PEIX	
LLENGUADO ADOBAT		PITRERA DE POLLASTRE AL FORN		PERCA A LA PLANXA		TRUITA A LA FRANCESA		POLLASTRE AL FORN A LA LLLIMONA	
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE		PATATES FREGIDES		TUMBET		ENSALADA VARIADA		VERDURES I PATATA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggeriment de sopar:</i> Arròs saltejat amb indiut i verdures Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patates amb ensalada mixta Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb quinoa i pollastre saltejat Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i rap saltejat amb ceba, pastanaga i carabassí Fruita de temporada		<i>suggeriment de sopar:</i> Quiche d'espinacs i formatge amb ensalada de tomàtiga Fruita de temporada	
DILLUNS	30								
ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA									
ESCALOPINS A LA PLANXA									
CARABASSÍ ARREBOSSAT									
FRUITA									
<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i lluç al vapor amb ensalada 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 126,20 €

VALS DIARIS 6,80 €

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