



# MENÚ GENERAL

## Mes d'octubre de 2015

### CEIP GASPAR SABATER



Maria Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

					DIJOUS	1	DIVENDRES	2	
					PURÉ DE VERDURES		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		
					TRUITA PAISANA		POLLASTRE AL FORN		
					AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AMB ENSALADA MIXTA		
					FRUITA		FRUITA		
					<i>suggerència de sopar:</i> Lluç arrebossat amb pèsols saltejats Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Hamburguesa de cigrons amb salsa de tomàtiga i patata Fruita de temporada		
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
ARRÒS A LA CUBANA		PURÉ DE CARABASSA		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES		ENSALADA DE PASTA AMB TOMÀTIGA, FORMATGE, OLIVES I BLAT		SOPA DE BULLIT	
TRUITA DE CARABASSÍ		SALMÓ A LA PLANXA		FILET CAPOLAT MIXTE (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA A LA PLANXA		LLENGUADO TREMPAT		BULLIT	
AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AMB LLETUGA, BLAT I OLIVES		AMB VERDURES		AMB PÈSOLS I PERNIL			
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggerència de sopar:</i> Sopa de pasta i lluç al vapor amb pastanaga Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Couscous saltejat amb pollastre i verdures Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Truita de patates i ceba amb ensalada variada Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Croquetes de lleties amb ensalada variada Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Ensalada variada i pizza casolana Fruita de temporada	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
		CANELONS ROSSINI		PURÉ DE VERDURES		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE PICADILLO	
		TRUITA FRANCESA		PILOTES CASOLANES (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA		LLENGUADO A L'ADOBÀ		PIZZA DE TONYINA	
<b>FESTIU</b>		AMB TRAMPÓ		AMB VERDURES		AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA		AMB ENSALADA FRUITA	
		<i>suggerència de sopar:</i> Rap al vapor amb salsa d'all patata i pastanaga Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Truita de patates i ceba amb ensalada variada Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Sopa de peix i peix bullit amb ensalada Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Crema de carabassa i pollastre amb patates fregides Fruita de temporada	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
SOPA DE PEIX		MACARRONS SANFAINA		LLENTIES ESTOFADES		PURÉ DE VERDURES AMB PA FREGIT		ARRÒS BRUT	
FILET D'INDIOT A LA PLANXA		LLUÇ AL FORN		FRICANDELA AL FORN		LLENGUADO A L'ADOBÀ		TRUITA DE CARABASSÍ	
AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, I TONYINA		AMB PATATES I MONGETES VERDES		AMB VERDURES		AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AMB ENSALADA MIXTA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggerència de sopar:</i> Arròs saltejat amb cigrons i verdures Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Truita de patates amb ensalada amb nous Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Ensalada amb quinoa i pollastre saltejat Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Sopa de pasta i mongetes saltejades amb pernil Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Broqueta de llom amb xampinyons, pebres i puré de patata Fruita de temporada	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
PURÉ DE PORROS I PASTANAGA		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE VERDURES		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA		LLENTIES ESTOFADES	
INDIOT AL FORN		CALAMARS A L'ANDALUSA		AGUIAT DE POLLASTRE		PERCA A LA PLANXA		LLOM AL FORN AMB PRUNES	
AMB PATATES I VERDURES		AMB ENSALADA MIXTA		AMB VERDURES I PATATES		AMB ENSALADA		I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
<i>suggerència de sopar:</i> Lluç al forn amb patata bullida i ensalada amb pastanaga Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Sopa de pasta i indiot saltat amb pebres Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Truita de patates amb ensalada variada Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Crema de carabassa i pollastre saltejat amb ceba Fruita de temporada		<i>suggerència de sopar:</i> Ensalada variada i raoes de lluç amb arròs 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 132,51 €**  
**VALS DIARIS 6,80 €**

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