



Menú general mes d' octubre de 2016
(amb suggeriments de sopars per completar el menú en casa)

CEIP GASPAR SABATER

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
SOPA DE PEIX	PURÉ DE CARABASSA	ENSALADA MIXTA AMB PERNIL	SOPA DE PICADILLO	MONGETES ESTOFADES AMB ARRÓS
ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT	SALMÓ A LA PLANXA	PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA	TRUITA DE PATATA Y CARABASSÍ	LLENGUADO ARREBOSSAT
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA FRUITA	VERDURES I PATATA IOGURT	ENSALADA FRUITA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I TONYINA FRUITA
Suggeriment de sopar: Arròs saltejat amb ceba, porros, pebres i formatge Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada amb advocat i nous Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Puré de carabassí i lluç al vapor amb patata trempada Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Quinoa saltejada amb verdures i pollastre filetejat Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i Quiche d'espínacs i formatge Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
PURÉ DE VERDURES	ARRÒZ AMB TOMÀTIGA	FIESTA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	SOPA DE BULLIT
SALSITXES DE POLLASTRE	LLUÇ SALTEJAT AMB SALSIVA VERDA		PIZZA DE PERNIL	BULLIT
PATATA AL VAPOR FRUITA	MONGETES SALTEJADES FRUITA		LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA FRUITA	CIGRONS, PATATA I VERDURA FRUITA
Suggeriment de sopar: Truita de patates amb ensalada amb poma i nous Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb ensalada amb advocat Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Lluç al vapor amb patata bullida i pastanaga Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Cordon bleu i ensalada amb llevors i pinya Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
CANELONES ROSSINI	CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES	SOPA DE PEIX	ENTREMESOS	PURÉ CARABASSA
TRUITA DE CARABASSÍ	CALAMARS A L'ANDALUSSA	LLOM AL FORN	PERCA A LA PLANXA	POLLASTRE A LA ROMANA
LLETUGA, PASTANAGA I TONYINA FRUITA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA	MENESTRA DE VERDURES SALTEJADES IOGURT	PATATA I MONGETES VERDES AL VAPOR FRUITA	LLETUGA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I BLAT FRUITA
Suggeriment de sopar: Pa torrat amb paté de cigrons i pisto de verdures Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Cuixetes de pollastre amb ceba, tomàtiga i puré de patata Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i amanida amb advocat Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb arròs i ensalada Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Fajita de ceba, pastanaga, porros, salmó i formatge Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I CHORIÇO DOLÇ	ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA I OU BULLIT	PURÉ DE VERDURES
BACALLÀ AL FORN	TRUITA DE PERNIL	FILET PICAT A LA PLANXA	LLUÇ ARREBOSSAT	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA
A LA MALLORQUINA FRUITA	CARABASSÍ ARREBOSSAT FRUITA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB BLAT I OLIVES IOGURT	LLETUGA I PASTANAGA FRUITA	PATATES FREGIDES FRUITA
Suggeriment de sopar: Rellom de pollastre arrebossat amb ensalada amb olives Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb arròs i ensalada Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Filet d'indiot amb pisto de verdures Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i Pizza Fruita de temporada

Els menús van acompanyats de pa variat i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.
Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats, productes locals de temporada. Aquest mes seran:



Patata, ceba, carabassí, pebre verd mallorquí i tomàtiga

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 120,27 €

VALS DIARIS: 6,80 €

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

