



Menú general mes de març de 2019

CEIP GASPAR SABATER

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTA ESCOLAR	CUINAT DE LLENTIES AMB BLEDES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	SOPA DE BROU DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA, PORROS I PASTANAGA	ARRÒS DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç)
	CROQUETES DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	LENGUADO ADOBAT (julivert, ou, pa ratllat)	FILET D'INDIOT AL FORN
	TOMÀTIGA, PASTANAGA I OLIVES	CARABASSÍ ARREBOSSAT	LLETUGA, PALMITO I BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB ALLS IOGURT
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Lluç amb all i pebre bord, patata i verdures al vapor</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Contraçuixa de pollastre amb llimona, arròs saltejat i ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cigrons saltejats amb pisto de verdures i couscous</i> <i>Fruita de temporada</i>	Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb ensalada amb poma i nous</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CREMA DE COLFLORI, PASTANAGA I CARABASSÍ	MACARRONS A LA NAPOLITANA (tomàtiga, all, alfàbrega)	"SOPA DE BULLIT" (ceba, porro, api, tomàtiga, col, pebre verd, pastanaga, mongetes tendres, pollastre)	AGUIAT DE VERDURES (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, lloer, carn variada)	CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS (ceba, pebres, tomàtiga, espinacs)
LLOM A LA RIOJANA (pebres, tomàtiga, all, pebre de la Vera)	BACALLÀ PANAT AMB JULIVERT	"BULLIT MALLORQUÍ"	TRUITA DE PATATA I CEBA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
PATATES FREGIDES	LLETUGA, CANONGES I OLIVES	(PATATA, PASTANAGA, COL I CIGRONS)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	LLETUGUES VARIADES TREMPADES IOGURT
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de lleties amb ceba, col llisa, pebre bord i patata</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Llenguado enfarinat amb arròs i ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Couscous saltejat amb verdures i indiots trossejats</i> <i>Fruita de temporada</i>	Suggeriment de sopar: <i>Llom de tonyina amb pebre vermell saltejat, ceba i patata</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CUINAT DE LLENTIES AMB CARABASSA (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i carabassa)	PAELLA VALENCIANA (tomàtiga, mongetes tendres, carn variada)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIGRONS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (ceba, bacon, crema de llet, sal, pebre, formatge)	CASSOLA DE PEIX (all, patata, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç)
ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, pa ratllat)	LLUÇ AL FORN	FRICANDELLA CASOLANA A LA PLANXA (magre de porc i "morcillo" de vedella)	SALMÓ A LA PLANXA	TRUITA DE CARABASSÍ
PASTANAGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga trossejats i triturats)	PATATA ROSTIDA	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES	COLFLORI ARREBOSSADA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ou bullit amb patata i verdures al vapor</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada césar amb pollastre a la planxa</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís d'espinacs amb ensalada de brots tendres i arròs</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de mongetes amb patata i verdures</i> <i>Fruita de temporada</i>	IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Hamburguesa de lluç i gambes amb ensalada de couscous</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	CANELONS DE CARN AMB SALSÀ BEIXAMEL	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, pebre verd, vermell, tomàtiga)	CUINAT DE MONGETES AMB ESPINACS (ceba, pebre, tomàtiga, espinacs)
LENGUADO ADOBAT (julivert, ou, pa ratllat)	TRUITA A LA FRANCESA	PILOTES CASOLANES DE CARN (magre de porc i "morcillo" de vedella)	BACALLÀ PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	POLLASTRE EN PEPITORIA
LLETUGA, PASTANAGA, I OLIVES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATES	LLETUGUES VARIADES TREMPADES	PATATES BRAVES (ceba, all, pebre de la Vera, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb verdures saltejades</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de lleties amb patata i bledes</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives</i> <i>Fruita de temporada</i>	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Fajites de verdures saltejades i formatge de cabra</i> <i>Fruita de temporada</i>	IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli de sardines i ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>

IMPORT MENSUAL: 118,37 €

VALS DIARIS: 6,90 €

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

Els menús van acompanyats de pa i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats, productes de proximitat.

SI NECESSITA INFORMACIÓ DELS AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ, CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971682415





María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

COMEDORES ESCOLARES Julio Tundidor Molina SL

