

Menú de GENER amb recomanacions de sopars, 2018


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga.	Canelons Rossini o sopa.	Cuinat de lleties o crema Esaú.	Espirals a la bolonyesa.	Sopes mallorquines o crema de verdures.
Tires de calamar i croquetes de pollastre.	Lluç a la planxa.	Hamburguesa mixta a la planxa.	Filet de llenguado arrebossat.	Pollastre al forn a la taronja. Patata camperola. ☺ Contra cuixa de pollastre. Patates fregides.
Lletuga, tomàtiga i olives.	Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat dolç.	Ketchup i patates fregides.	Ensalada de lletuga, tomàtiga i ou.	Arròs tres delícies. Filet de salmó al forn amb alls i ceba. 12
Llom a la planxa amb patates bullides. 8	Estofat d'indiot amb pastanaga, xampinyons i carabassí. 9	Sèmola i truita de verdures amb lletuga, tomàtiga i orenga. 10	Bistec de vedella a la planxa amb puré de patata. 11	
Espagueti amb tomàtiga i indiot.	Paella mixta.	Sopa de lletres. Ragout de vedella o vedella al forn amb verdures i patates. ☺ Raoles de vedella a la planxa. Patates fregides.	Cuinat de mongetes blanques o en crema. Ous remenats amb cuixot. Ensalada de lletuga i tomàtiga.	Sopa de brou. Bistec de llom arrebossat. Ensalada de lletuga, blat dolç i olives.
Lluç a la planxa.	Delícies de pollastre.			
Ensalada tropical.	Lletuga, tomàtiga i pastanaga.			
Truita de patata i ceba. Pa amb oli. 15	Filet d'orada amb tumbet. 16	Sípia a la planxa amb ensalada i patates fregides. 17	Couscous amb verdures i indiot al curry. 18	Rap a la planxa amb saltejat de verdures. 19
Fideus a la cassola.	Arròs de brou.	Estofat de ciurons amb verdures o en crema. Rodó d'indiot al forn. ☺ Raoles d'indiot a la planxa. Patates fregides.	Macarrons a la bolonyesa. Lluç a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives.	Crema de carabassí. Pollastre al forn a la caçadora. Patates fregides. ☺ Contra cuixa de pollastre. Patates fregides.
Filet d'hoky Orly.	Pilotes casolanes de vedella i porc.			
Ensalada de lletuga, tomàtiga i ou.	Pastanaga, pèsols i patates.			
Bullit de mongetes i patates. Tonyina a la planxa amb tomàtiga. 22	Truita de patates i ceba. Ensalada amb Tomàtiga i pastanaga. 23	Ensalada de pasta amb pastanaga, sardinetes en oli i olives. 24	Puré de llegums, llom al forn amb ceba i xampinyons. 25	Sopa de fideus i mussola a la planxa amb ensalada. 26
Pizza de cuixot i formatge o sopa.	Tallarins amb tomàtiga i indiot.	Arròs brut.		
Filet de lluç a la planxa.	Bistec de llom arrebossat.	Ous remenats amb cuixot.		
Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga.	Ensalada de lletuga i tomàtiga.	Ensalada tropical.		
Hamburguesa casolana amb espinacs, panses i pinyons. 29	Crema de verdures. Bacallà amb patates al forn. 30	Salmó al forn amb verdures. 31		
☺ Educació Infantil Pa blanc: dilluns, dimecres i divendres; pa integral o moreno: dimarts i dijous. Postres: fruita del temps cada dia, i un dia a la setmana, iogurt, flam, gelatina. <u>ED. INFANTIL/ 1r CICLE PRIMÀRIA:</u> Berenars: entrepà, galetes (Maria o Quelitas) amb xocolata o formatge, iogurt, petit, llet. Nota: Si per circumstàncies de mercat no es pogués servir qualche plat, se canviaria per un altre de semblant.  Recomanacions de sopars. Es recomana fruita natural en cada sopar.			<u>DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS</u> Aquest menú conté GLUTEN, PEIX, OU, LLET (LACTOSA INCLOSA), FRUITS DE CLOSCA I DERIVATS, CACAHUET, CRUSTACIS, MOL·LUSCS, SÈSAM, SULFITS I API. S'INFORMA QUE ES SERVEIXEN MENÚS ADAPTATS PER A LES DIFERENTS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES	

Menú de ENERO con recomendaciones de cenas, 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Arroz blanco con huevo hervido y salsa de tomate. Rabas de calamar y croquetas de pollo. Lechuga, tomate y olivas.	Canelones Rossini o sopa. Merluza a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce.	Potaje de lentejas o crema Esaú. Hamburguesa mixta a la plancha. Ketchup y patatas fritas.	Espirales a la boloñesa. Filete de lenguado rebozado. Ensalada de lechuga, tomate y huevo.	Sopas mallorquinas o crema de verduras. Pollo asado a la naranja. Patata campesina. ☺ Contra muslo de pollo. Patatas fritas.
Lomo a la plancha con patatas hervidas. 8	Estofado de pavo con zanahoria, champiñones y calabacín. 9	Sémola y tortilla de verduras con lechuga, tomate y orégano. 10	Bistec de ternera a la plancha con puré de patata. 11	Arroz tres delicias. Filete de salmón al horno con ajos y cebolla. 12
Espagueti con tomate y pavo. Merluza a la plancha. Ensalada tropical.	Paella mixta. Delicias de pollo. Lechuga, tomate y zanahoria.	Sopa de letras. Ragout de ternera o ternera al horno con verduras y patatas. ☺ Raolas de ternera a la plancha. Patatas fritas.	Potaje de judías blancas o en crema. Huevos revueltos con jamón. Ensalada de lechuga y tomate.	Sopa de cocido Bistec de lomo empanado. Ensalada de lechuga, maíz dulce y aceitunas.
Tortilla de patata y cebolla. Pa amb oli. 15	Filete de dorada con tumbet. 16	Sepia a la plancha con ensalada y patatas fritas. 17	Couscous con verduras y pavo al curry. 18	Rape a la plancha con salteado de verduras. 19
Fideos a la cazuela. Filete de hoky Orly. Ensalada de lechuga, tomate y huevo.	Arroz de cocido. Albóndigas caseras de ternera y cerdo. Zanahoria, guisantes y patatas.	Estofado de garbanzos con verduras o en crema. Redondo de pavo al horno. ☺ Raolas de pavo a la plancha. Patatas fritas.	Macarrones a la boloñesa. Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.	Crema de calabacín. Pollo al horno a la cazadora. Patatas fritas. ☺ Contra muslo de pollo. Patatas fritas.
Hervido de judías y patatas. Atún a la plancha con tomate. 22	Tortilla de patatas y cebolla. Ensalada con tomate y zanahoria. 23	Ensalada de pasta con zanahoria, sardinitas en aceite y olivas. 24	Puré de legumbres, lomo al horno con cebolla y champiñones. 25	Sopa de fideos y cazón a la plancha con ensalada. 26
Pizza de jamón y queso o sopa. Filete de merluza a la plancha. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate.	Tallarines con tomate y pavo. Bistec de lomo empanado. Ensalada de lechuga y tomate.	Arroz brut. Huevos revueltos con jamón. Ensalada tropical.		
Hamburguesa casera con espinacas, pasas y piñones. 29	Crema de verduras. Bacalao con patatas al horno. 30	Salmón al horno con verduras. 31		
☺ Educación Infantil Pan blanco: lunes, miércoles y viernes; pan integral o moreno: martes y jueves. Postres: fruta del tiempo cada día, y, un día a la semana, yogurt, flan, gelatina. <u>ED. INFANTIL/ 1r CICLO PRIMARIA:</u> meriendas: bocadillos, galletas (María o Quelitas) con chocolate o quesito, yogurt, petit, leche. Nota: Si por circunstancias de mercado no se pudiera servir algún plato, se cambiaría por otro parecido. Recomendaciones de cenas. Se recomienda fruta natural en cada cena.			<u>DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS</u> Este menú contiene GLUTEN, PESCADO, HUEVO, LECHE (LACTOSA INCLUIDA), FRUTOS DE CÁSCARA Y DERIVADOS, CACAHUETE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, SÉSAMO, SULFITOS Y APIO. SE INFORMA QUE SE SIRVEN MENÚS ADAPTADOS PARA LAS DIFERENTES ALERGIAS I INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.	