



CEIP

Menú GENERAL desembr de 2021

La cuina utilitza Oli d'Oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Les hortalisses i fruites, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció de proximitat.

Ecològics: Carabassa, Ciurons. Els dinars s'acompanyen de pa de forn mallorquí moreno.



DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3
PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)		ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (1,3,6,7)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
RODÓ DE VEDELLA		MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)		PITERA DE POLLASTRE AMB SALSÀ STROGONOFF (ceba, xampinyons, nata) (7)	
SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA		ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)		PATATES BULLIDES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa amb verdures i pollastre		<b>Suggeriment de sopar:</b> Bullit d'ou		<b>Suggeriment de sopar:</b> Pizza casolana	

DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
FESTIU		SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)		FESTIU		PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, lenties, patata, brou) (1)		ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita, gambes) (2,3)	
		TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)				HOKY A LA PLANXA AMB PICADA (4)		FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	
		ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)				PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)		ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)	
		FRUITA DE TEMPORADA				FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)	
	<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i indiòt					<b>Suggeriment de sopar:</b> Aguiat de sípia		<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes	

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (1,3)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata, crema) (7)		ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	
CORDON BLEU D'INDIÒT (1,3,7)		SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4)		AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)		TRUITA A LA FRANCESA (3)		BULLIT DE CARN I POLLASTRE	
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)		SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA		ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)		COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre		<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i verdura		<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i llenguado amb ensalada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de ciurons		<b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli	

DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc)		CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES		ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSÀ DE PEBRES VERMELL I TONYINA (1,3,4)	
LLenguado AL VAPOR (4)		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)	
MINISTRA DE VERDURES		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)		ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	
IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb pisto		<b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i croquetes		<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i indiòt amb ensalada	



Bon Nadal !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos