



CEIP PUIG DE SA GINESTA **Menú GENERAL** mes de octubre de 2023

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: mandarina, manzana, melón, pera, plátano, uva

Las hortalizas de temporada: acelgas, calabacín, cebolla, coliflor, escarola, espinacas, judías, lechugas, pimientos, puerros, remolacha, tomate, zanahoria

El producto de proximidad es: HUEVOS y el producto de bienestar animal es LOMO

2	3	4	5	6
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, acelgas, patata)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (9)	CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS PINTAS (cebolla, puerro, zanahoria, patata)	CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL (1,3,7)
MERLUZA AL HORNO (4)	CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	PALOMETA A LA MILANESA (huevo, pan rallado, ajo y perejil) (1,3,4)	PAVO CON SALSA A LA PIMIENTA (cebolla, nata, pimienta) (7)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)
A LA MALLORQUINA (espinacas, cebolla tierna, perejil, ajo, tomate, patata)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda, maíz)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry)	ARROZ BLANCO SALTEADO	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de arroz con lenteja roja / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras y patata asadas con aromáticos / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y conejo / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Pizza casera variada / Fruta
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, aromáticos) (1,3)	CREMA DE COLIFLOR (cebolla, puerro, coliflor, patata)		
HUEVOS COCIDOS (3)	ESCALOPE DE POLLO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3)	ALBÓNDIGAS DE ELABORACIÓN PROPIA (magro de cerdo y ternera) (1)		
ENSALADA CON ACEITUNAS Y ATÚN (lechuga, iceberg, tomate) (4)	ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate, zanahoria) (1)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Y ARROZ		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Verduras salteadas y cuscús integral / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patatas asadas y champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		
			Festivo	NO LECTIVO
16	17	18	19	20
CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, calabaza, patata) Y LENTEJAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA	SOPA DE "BULLIT" (1,3) (con pasta integral)	ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimiento, calabaza)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	RAPE AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	"BULLIT MALLORQUÍ"	LOMO ASADO	PIZZA MARGARITA (1,7)
ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate cherry) (11)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	Pollo, judía verdes, zanahoria, patata	CEBOLLA, ZANAHORIA, MANZANA Y PATATA	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Verduras salteadas con pavo y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y llampuga con patata asada / Fruta
23	24	25	26	27
ESPIRALES A LA CARBONARA (cebolla, bacon, nata) (1,3,6,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	CREMA DE CALABACÍN (cebolla, puerro, calabacín, patata)	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9)
MERLUZA AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA DE ELABORACIÓN PROPIA (magro y morcillo) (1)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	SALMÓN CON EMPANADO CASERO (1,3,4)
ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry)	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas negras, queso) (7)	ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate, zanahoria) (1)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS Y PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras, aromáticos y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y conejo con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y squesadillas / Fruta
30	31	Al·lèrgens de declaració obligatòria		
FIDEU GRUESO CON SANFAINA DE VERDURAS (1,3)	CREMA DE PUERROS (puerro, cebolla, patata)	1: Gluten 2: Crustàtics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs		
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	ESTOFADO DE PAVO			
ENSALADA DE MAÍZ (hojas, tomate cherry y maíz)	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, guisantes, zanahoria)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta			

Importe Mensual	137,40 €
Vales diarios	7,55 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes	