



## CEIP PUIG DE SA GINESTA

## Menú GENERAL

mes de mayo de 2024

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: fresa, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas de este mes son: **acelgas**, alcachofas, berenjena, brócoli, **calabacín**, cebolla, **espinaca**, **lechuga**, **pepino**, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

Los productos de proximidad de este mes son: BERENJENAS, ALCACHOFAS

Los productos de bienestar animal son: LOMO

1		2		3	
Alérgenos de declaración obligatoria		ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3)		RABAS DE CALAMAR CASERAS (1,2,4,14)	
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos		Festivo		NO LECTIVO	
Importe Mensual <b>126,00 €</b> Vales diarios <b>6,90 €</b> La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes		FRUTA DE TEMPORADA		Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	
6	7	8	9	10	
LAZOS DE PASTA PRIMAVERA (maíz, aceitunas, atún) (1,3,4)	CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerro, patata)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA	FIDEOS CALDOSOS DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	
MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	LOMO AL HORNO	LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	CEBOLLA, TOMATE Y PATATA	BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pollo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta	
13	14	15	16	17	
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PUERROS (puerro, cebolla, patata)	TREMPÓ DE GARBANZOS	PAELLA DE VERDURAS	
FINGERS DE POLLO CASEROS (huevo, pan rallado) (1,3)	SALMÓN AL HORNO (4)	ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1)	MERLUZA REBOZADA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate) (11)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA	PATATAS ALIÑADAS	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, cebolla morada, tomate cherry)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y trempó / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas y huevo a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con arroz cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con quínoa y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta	
20	21	22	23	24	
ARROZ 3 DELICIAS (judía verde, guisantes, zanahoria, jamón) (6,12)	CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerro, patata)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	ESPIRALES DE VERANO (albahaca, aceitunas, queso fresco) (1,3,7)	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA	
LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON PATATA PANADERA (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO	
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechugas, tomate, zanahoria)	JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ZANAHORIA SALTEADA	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceitunas, queso) (7)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con lentejas y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variado / Fruta	
27	28	29	30	31	
<b>NO LECTIVO</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (1)	ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14)	
	ESCALOPE CASERO DE POLLO (1,3)	PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4)	PAVO CON SALSA CAZADORA	HUEVO COCIDO (3)	
	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	PATATAS ASADAS	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada con cuscús y merluza a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta	