Comedores Escolares Julio Tundidor Molina SL

CEIP SON CALIU — Menú GENERAL novembre de 2022

Els menús van acompanyats de pa moreno i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, taronja, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, colflori, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga.

	1	2	3	4
	FESTIU	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	MACARRONS INTEGRALS A L'AMATRICIANA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, pernil i formatge)	**100% TEMPORADA**"ARRÒS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colflori, xampinyons i carn variada)
		ESCALOP CASOLÀ DE LLOM (ou, pa ratllat)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	TRUITA DE PATATA
		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
		Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Ensalada variada i filet d'indiot saltat amb blat sarraí / Fruita	Pizza casolana variada / Fruita
7	8	9	10	11
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, all, llorer i tomàtiga)	AGUIAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	SOPA DE BROU D'AU	TALLARINS AGLIO E OLIO	PURÉ DE PASTANAGA I PÈSOLS
LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou i farina de blat)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella)	FOGONERO A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	POLLASTRE AMB SALSA AL PEBRE
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA CAPRESE	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i tomàtiga) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS SALTEJAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Puré de carabassí i lluç arrebossat amb pastanaga al vapor / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	"Tortillas" mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita	Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita
14	15	16	17	18
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	BULLIT DE PATATA, MONGETES, PASTANAGA I OU BULLIT	ARRÒS DE PEIX	PURÉ DE VERDURES I CIGRONS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, orenga i julivert)
SALSITXES DE PORC AL FORN	LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat)	TRUITA DE PATATA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA PANADERA	SALMÓ A LA PLANXA
PATATES AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Ensalada i truita de patata i verdures / Fruita	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons / Fruita	Lluç al forn amb ceba, porros i puré de patata / Fruita	Arròs al curry d'indiot amb ceba i xampinyons / Fruita	Quiche de verdures i formatge / Fruita
21	22	23	24	25
ARRÒS 3 DELÍCIES (mongetes tendres, pèsols, pastanaga i pernil)	CREMA DE PÈSOLS	AGUIAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata i bacó)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA
RABES DE CALAMAR	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	VERDURES I PATATA ROSTIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Espirals de llegum amb ratatouille / Fruita	Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Llenties estofades amb verdures i arròs / Fruita	Coca de verdures i sardines / Fruita
28	29	30		
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	PURÉ D'ESPINACS I CIGRONS		
CROQUETES DE POLLASTRE	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert i llimona)	AGUIAT D'INDIOT		
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, brou, sal i pebre)		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT		
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***		
Arròs amb verdures i pitrera d'indiot a la planxa / Fruita	"Tortitas" de bròquil i patata al vapor / Fruita	Ensalada variada i bacallà arrebossat / Fruita		

Import Mensual	126,63 €
Vales diaris	6,63 €

La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes

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

SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.

Carrer Lleó, 8 - 07181 Calvià Illes Balears
T 971 682 415 - comedoresescolares@jtmsl.es

Menú consensuat amb l'empresa
Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005