



CEIP SON CALIU

Menú GENERAL

mes de novembre de 2023

Els menús van acompanyats de pa rústic de dilluns a dijous i divendres pa moreno. 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 del mes de novembre són: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja.

Les hortalisses del mes de novembre són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col, col repollo, colflori, espinacs, pastanaga, pebres, porro, i tomàtiga.

1		2		3					
		ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA		CREMA DE PASTANAGA I MONGETES PINTES					
		LIMANDA A LA MILANESA (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)		CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11)					
Festiu		ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, ceba morada i tomàtiga cicero)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA					
Import Mensual <b>126,63 €</b>		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA					
Vales diaris <b>6,63 €</b>		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:					
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes		Sopa de pasta i pollastre amb verdures / Fruita		"Quesadilla"s variades / Fruita					
6		7		8		9		10	
ARRÒS DE PEIX (2,4,9,14)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)		SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)		CREMA DE CARABASSA I MONGETES		CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)		RABES DE CALAMAR CASOLANES (1,2,4,14)		POLLASTRE AMB PANAT CASOLÀ (1,3)		INDIOT AMB SALSA CAÇADORA (ceba i xampinyons)		LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i pastanaga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA		PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA		ARRÒS BLANC SALTEJAT		ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita		Quínoa saltejada amb verdures / Fruita		Tabulé de cuscús amb cigrons / Fruita		Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita		Pizza variada / Fruita	
13		14		15		16		17	
<b>100 % TEMPORADA FIDEUS BROUSOS DE CARN I VERDURES (1,3,9)</b>		MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)		CREMA DE PORROS (porro, ceba i patata)		AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES		ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (9)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		PALOMETA A LA MILANESA (ou, pa ratllat, all i julivert) (1,3,4)		PILOTES D'ELABORACIÓ PRÒPIA (magre i morcillo) (1)		PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,7,11)		LLENGUADO AL FORN AMB AROMÀTIQUES (4)	
ENSALADA AMB CROSTONS (lletugues variades, tomàtiga i pastanaga) (1)		ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, ceba morada i tomàtiga cicero)		VERDURES (ceba, pastanaga, pebres i tomàtiga) I ARRÒS		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		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 verdures / Fruita		Patata i verdures bullides amb ou / Fruita		Ensalada i lluç amb patata / Fruita		Ensalada d'arròs / Fruita		Pastís de verdures amb salsa de pastanaga i patata / Fruita	
20		21		22		23		24	
CREMA DE CARABASSÍ (ceba, porro, carabassí i patata)		SOPA DE BROU D'AU I VERDURES (1,3,9)		ARRÒS MARINERA (2,4,14)		ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA A LA BOLONYESA (1,3,7)		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	
SALSITXES DE PORC AL FORN (6,7,12)		LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		LLUÇ AL FORN AMB SALSA A LA TARONJA (4)		PITRERA DE POLLASTRE AMB CEBA	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i col lombarda)		BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA		ENSALADA AMB SÈSAM (lletuga, pastanaga i tomàtiga cicero) (11)		ENSALADA GREGA (tomàtiga, cogombre, ceba morada, olives negres i formatge) (7)		ARRÒS SALTEJAT AMB PEBRES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Cigrons amb verdures, aromàtiques i quínoa / Fruita		Purè de verdures i conill amb tomàtiga / Fruita		Hamburguesa de lleties amb moniato i col / Fruita		Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita		Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
27		28		29		30		Al·lèrgens de declaració obligatòria	
SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)		AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES		CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga i patata)		FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA (1,3,9)			
LLUÇ A LA MILANESA (ou, pa ratllat, all i julivert) (1,3,4)		ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (1,3)		HAMBURGUESA D'ELABORACIÓ PRÒPIA (magre i morcillo) (1)		SALMÓ AL FORN (4)			
ENSALADA AMB OLIVES (lechuga, iceberg i tomàtiga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA		PURÉ DE PATATA CASOLÀ		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles i tomàtiga cicero)		1: Gluten 2: Crustàcis 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·luscs	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:			
Purè de carabassa i truita de xampinyons / Fruita		Cuscús amb verdures saltejades / Fruita		Sopa i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita		Llenties amb verdures i arròs / Fruita			