



CEIP SON CALIU **Menú GENERAL** mes de noviembre de 2023

Los menús van acompañados de barra rústica de lunes a jueves y viernes pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de grisoal alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de noviembre son: mandarina de proximidad, manzana, naranja de proximidad, pera, plátano, uva.

Las hortalizas del mes de noviembre son: acelgas, alcachofas, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, espinaca, pepino, pimiento, puerro, tomate y zanahoria.

Festivo

Importe Mensual	126,63 €
Vales diarios	6,63 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes	

1	2	3		
	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	ESTOFADO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS		
	LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)		
	ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO		
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta		
6	7	8	9	10
ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	CREMA DE CALABAZA (calabaza, cebolla, patata) Y ALUBIAS	ESPIRALES AL PESTO (1,3,7,8)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	RABAS DE CALAMAR CASERAS (1,2,4,14)	POLLO CON EMPANADO CASERO (1,3)	PAVO CON SALSAS CAZADORA (cebolla, champiñones)	MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza variada / Fruta
13	14	15	16	17
100% TEMPORADA FIDEOS CALDOSOS DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PUERROS (puerro, cebolla, patata)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (9)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PALOMETA A LA MILANESA (huevo, pan rallado, ajo y perejil) (1,3,4)	ALBÓNDIGAS DE ELABORACIÓN PROPIA (magro de cerdo y ternera) (1)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7,11)	LENGUADO AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)
ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate, zanahoria) (1)	ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Y ARROZ	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	CEBOLLA, TOMATE Y PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Patata y verduras hervidas con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y patata / Fruta
20	21	22	23	24
CREMA DE CALABACÍN (cebolla, puerro, calabacín, patata)	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9)	ARROZ MARINERA (2,4,14)	ESPAGUETI INTEGRAL CON A LA BOLOÑESA (1,3,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO (6,7,12)	LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO CON SALSAS A LA NARANJA (4)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda)	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA COCIDA	ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate cherry) (11)	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas negras, queso) (7)	ARROZ SALTEADO CON PIMIENTOS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras, aromáticos y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y conejo con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
27	28	29	30	
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata)	FIDEUÁ DE VERDURAS DE TEMPORADA (1,3,9)	Alérgenos de declaración obligatoria
MERLUZA A LA MILANESA (huevo, pan rallado, ajo y perejil) (1,3,4)	ESCALOPE CASERO DE PAVO (1,3)	HAMBURGUESA DE ELABORACIÓN PROPIA (magro y morcillo) (1)	SALMÓN AL HORNO (4)	
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	PURÉ DE PATATA CASERO	ENSALADA DE MAÍZ (hojas, tomate cherry y maíz)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	
Sugerencia de cena: Puré de calabaza y tortilla con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Llet 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos