



**CEIP SON CALIU** Menú GENERAL mes de gener de 2024

La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar en cru.  
 Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc de dilluns a dijous. Els divendres s'ofereix pa moreno o integral.  
 Les fruites del mes de gener són: fresa, mandarina de proximitat, poma, pera, plàtan i taronja de proximitat.

Les hortalisses del mes de gener són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colfiori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave i tomàtiga.

El iogurt conté menys de 12.3g de sucre / 100 ml

8	9	10	11	12
ESPIRALS AGLIO E OLIO (1,3)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga i bledes) (1)	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro i patata)	SOPA DE BROU D'AU (1,3,9)
LLOM A LA PLANXA	LLENGUADO EMPANAT CASOLÀ (ou i pa ratllat) (1,3,4)	POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINETA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	PATATES FREGIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures i remanat d'ou amb xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i cigrons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llom de tonyina a la planxa amb cuscús / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegums amb verdures saltejades / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli variat / Fruita
15	16	17	18	19
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga i bledes) (1)	CREMA DE VERDURES (ceba, porro, carabassa, pastanaga, colfiori i patata)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga i bledes)	MACARRONS INTEGRALS A LA AMATRICIANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques, bacon i formatge) (1,3,6,7,12)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)
LLUÇ PANAT CASOLÀ (1,3,4)	FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	HAMBURGUESA D'ELABORACIÓ PRÒPIA (magre i morcillo) (1)	SALMÓ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES (lletuga i tomàtiga)	PATATA I VERDURES	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, ceba morada i tomàtiga cherry)	MONGETES TENDRES SALTEJADES I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures i ous romputs amb patates / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i lluç amb arròs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltejat amb verdures i soja texturitzada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i raoles de verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Torrades de Sant Antoni o Sant Sebastià / Fruita
22	23	24	25	26
CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL (1,2,3,4,6,7,14)	<b>100 % TEMPORADA "ARRÒS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colfiori, xampinyons i carn variada)</b>	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga i bledes)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES BLANQUES
LIMANDA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ A LA MILANESA (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)	FILET D'INDIOT PANAT CASOLÀ (ou i pa ratllat) (1,3)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA
ENSALADA AMB SÈSAM (lletuga, pastanaga i tomàtiga cherry) (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA PANADERA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegums amb pisto de verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i calamar a la planxa amb carabassí / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> "Quesadillas" casolanes variades / Fruita
29	30	21		
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES (9)	CREMA DE VERDURES (ceba, porro, mongeta tendre, carabassí i pastanaga)		
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (4)	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella) (1)		
ENSALADA VARIADA (lletuga, iceberg, tomàtiga i pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i salsa de tomàtiga) I PATATA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		
<b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties amb curry de xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltejat amb verdures i truita a la francesa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i falafel de cigrons amb salsa de pastanaga / Fruita		

Import Mensual	108,54 €
Vales diaris	6,63 €
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes	