



CEIP SON CALIU Menú GENERAL mes de febrero de 2024

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco de lunes a jueves. Los viernes se ofrece pan moreno o integral.

Las frutas del mes de enero son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas del mes de enero son: acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col, coliflor, escarola, espinaca, pepino, pimientos, puerro, rábano, tomate, zanahoria.

El yogur contiene menos de 12.3g de azúcar/ 100ml

Alérgenos de declaración obligatoria		1	2	
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Llet 8: Frutos seos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	
		PECHUGA DE POLLO AL HORNO	MERLUZA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	
		PATATAS ASADAS	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
		Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta	
5	6	7	8	9
100 % TEMPORADA FIDEOS PAYESES (1,3)	CREMA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS PINTAS	SOPA DE "BULLIT" (1,3) (con pasta integral)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	GUIZO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	LIMANDA AL HORNO CON SALSAS VERDES (4)	"BULLIT MALLORQUÍ"	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	ESCALOPE CASERO DE LOMO (huevo, pan rallado) (1,3)
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	ARROZ SALTEADO	Pollo, judía verdes, zanahoria, patata	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, cebolla morada, cherry)	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 pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
12	13	14	15	16
ESPIRALES A LA CARBONARA (cebolla, bacon, nata) (1,3,6,7)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	CREMA DE COLIFLOR (cebolla, puerro, coliflor, patata)	GUIZO DE LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)
LIMANDA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1)	PIZZA MARGARITA (1,7)	GALLO AL HORNO CON PICADA (4)
TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	ENSALADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS (lechuga, tomate)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA	ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate cherry) (11)	PATATA PANADERA Y VERDURAS AL HORNO (cebolla, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo de atún con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	CREMA DE CALABACÍN (cebolla, puerro, calabacín, patata)	"ARRÒS BRUT"	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4)	ESTOFADO DE POLLO	CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	HUEVOS COCIDOS (3)
ENSALADA CON CROSTONES (lechuga, tomate, zanahoria) (1)	GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA PANADERA	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, guisantes, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA CON ACEITUNAS Y ATÚN (lechuga, iceberg, tomate) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Crema de verduras y pavo a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa de zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con verdura salteadas y patata / Fruta
26	27	28	29	
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	GUIZO DE GARBANZOS CON PATATA VERDURAS	CREMA DE CALABAZA		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA DE ELABORACIÓN PROPIA (magro y morcillo) (1)		
ENSALADA VARIADA (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)		
Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la crema con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz de pescado y tortilla con ensalada / Fruta		

No lectivo