



CEIP SON CALIU

Menú GENERAL

mes de junio de 2024

Los menús van acompañados de pan y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: melón, manzana, naranja, pera, plàtano y sandía.

Las hortalizas de este mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate y zanahoria.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Con o Sin azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur azucarado tiene 10g de azúcar / 100g.

Que passeu un bon i profitós estiu !



| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | |
| MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3) | | ARROZ DE PESCADO (2,4,14) | | CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS (1) | | ESPIRALES DE VERANO (albahaca, aceitunas y queso fresco) (1,3,7) | | GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA | |
| MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil y limón) (4) | | TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) | | CABEZA DE LOMO ASADA | | LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4) | | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA | |
| ZANAHORIA Y BRÓCOLI AL VAPOR | | ENSALADA CON SÈSAMO (lechuga, zanahoria y tomate) (11) | | CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE Y PATATA | | TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO | | TREMPÓ | |
| FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | | FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | |
| Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con pan tostado / Fruta | | Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con pimiento rojo salteado con cuscús / Fruta | | Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta | | Sugerencia de cena: Pasta de Legumbre con pisto de verduras / Fruta | | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta | |
| 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | |
| CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerro y patata) | | ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA | | FIDEUÀ DE VERDURAS (1,3,9) | | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) | | ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3) | |
| TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) | | PALOMETA REBOZADA (huevo y pan rallado) (1,3,4) | | MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO | | PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7) | | GALLINETA AL HORNO CON TOMATE (4) | |
| ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg y tomate) | | JUDÍAS VERDES SALTEADAS | | ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, cebolla morada y tomate cherry) | | TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA | | CALABACÍN Y ZANAHORIA SALTEADOS | |
| FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | | FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | |
| Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta | | Sugerencia de cena: Trempe de garbanzos con patata cocida / Fruta | | Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta | | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y frutos secos / Fruta | | Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta | |
| 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | |
| ARROZ CALDOSO DE CARNE Y VERDURAS | | 100 % TEMPORADA TREMPÓ DE GARBANZOS | | ENSALADA DE PASTA (maíz, aceitunas y atún) (1,3,4) | | CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (1) | | Menú Fin de Curso | |
| LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA | | HUEVO COCIDO (3) | | MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil y limón) (4) | | TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) | | SOPA DE CALDO DE AVE (1,3) | |
| ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate y zanahoria) | | PATATAS ALIÑADAS | | TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO | | ENSALADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate y pepino) (7) | | NUGGETS DE POLLO (1,9) CON PATATAS ASADAS | |
| FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | | FRUTA DE TEMPORADA | | DANONINO (7) | |
| Sugerencia de cena: Patata y pimientos asados con alubias / Fruta | | Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y calamar a la plancha / Fruta | | Sugerencia de cena: Pisto de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta | | Sugerencia de cena: Pasta de legumbre con verduras salteadas / Fruta | | Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús y hamburguesa de salmón y gambas / Fruta | |

Alérgenos de declaración obligatoria

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

| | |
|--|----------------|
| Importe Mensual | 90,45 € |
| Vales diarios | 6,63 € |
| La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes | |