



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

Els menús van acompanyats de pa i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oлива i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oлива Verge Extra per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, taronja i síndria.

Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, ceba, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, tomàtiga i pastanaga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té 10g de sucres/ 100g.

**Que passeu un bon i profitós estiu !**



3	4	5	6	7
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	CREMA DE PASTANAGA I LLENTIES (1)	ESPIRALS D'ESTIU (alfàbrega, olives i formatge fresc) (1,3,7)	CIGTRONS TREMPATS AMB PATATA
LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	CAP DE LLOM AL FORN	LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)	PIT DE POLLASTRE ALA PLANXA
PASTANAGA I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA AMB SÈSAM (lletuga, pastanaga i tomàtiga) (11)	CEBA, PASTANAGA, TOMÀTIGA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	TREMPÓ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de cigrons amb pa torrat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Salmó a la planxa amb pebre vermell saltejat amb cuscús / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pasta de llegum amb pisto de verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quesadilles variades / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSÍ (carabassí, ceba, porro i patata)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAM DE TOMÀTIGA CASOLANA	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PALOMETA ARREBOSSADA (ou i pa ratllat) (1,3,4)	CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ROMANÍ I LLLIMONA	LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	MONGETES TENDRES SALTEJADES	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, ceba morada i tomàtiga cicero)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	CARABASSÍ I PASTANAGA SALTEJATS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb xampinyons al curry / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Trepó de cigrons amb patata bullida / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Saltejat de verdures amb cuscús i fruits secs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
17	18	19	20	21
ARRÒS BROUÓS DE CARN I VERDURES	<b>100% TEMPORADA TREMPÓ DE CIGRONS</b>	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives i tonyina) (1,3,4)	CREMA DE VERDURES I MONGETES	<b>Menú Fi de Curso</b>
LLOM A LA PLANXA AMB CEBA	OU BULLIT (3)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	SOPA DE BROU D'AU (1,3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	PATATES TREMPADES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA AMB FORMATGE (lletuga, tomàtiga i cogombre) (7)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,9) AMB PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	DANONINO (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i pebres torrats amb mongetes / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada d'arròs i calamars a la planxa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pisto de verdures amb ou a la planxa i pa torrat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pasta de llegum amb verdures saltejades / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i hamburguesa de salmó i gambes / Fruita
<b>Al·lèrgens de declaració obligatòria</b>				

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

Import Mensual	<b>90,45 €</b>
Vales diaris	<b>6,63 €</b>
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes	