



CEIP **Menú GENERAL** **mes de gener de 2025**

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

Les fruites del mes de novembre són: **mandarina de proximitat, poma, taronja de proximitat, pera, plàtan i raïm.**

Las hortalisses del mes de novembre són: **bledes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, coliflor, endivia, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.**

El iogurt natural es servirà amb sucre o sense sucre, a petició del centre educatiu. El iogurt natural ensucrat conté < 12,3g sucres/ 100g



8	9	10
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES	ESPIRALS A LA BOSCAIOLA (1,3,6,7)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11)	INDIOT AMB SALSA CAÇADORA (ceba i xampinyons)	GALLINETA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA	ARRÒS BLANC SALTEJAT	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Fajitas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita

13	14	15	16	17
FIDEUS BROUSOS DE CARN I VERDURES (1,3,9)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PORROS	ARRÒS BRUT	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,9)	LLUÇ PANAT (ou i pa ratllat) (2,4,14)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB CROSTONS (lletugues variades, tomàtiga i pastanaga) (1)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles, tomàtiga cicerol)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebre i tomàtiga) I ARRÒS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Patata i verdures bullides amb ou / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Torrada de Sant Antoni / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
20	21	22	23	24
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU D'AU I VERDURES (1,3,9)	ARRÒS A LA MARINERA AMB RAP (2,4,12,14)	ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA A LA BOLONYESA (1,3,7)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES
INDIOT A LA PLANXA	LLOM ROSTIT	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat) (1,4)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7,12)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg i tomàtiga)	CEBA, PASTANAGA, POMA I PATATA	ENSALADA MIXTA (lletuga, pastanaga i tomàtiga cicerol)	PASTANAGA I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cigrons amb verdures, aromàtiques i quínoa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Hamburguesa de lleties amb moniato i col / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)	FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA (1,3,9)	CREMA DE PASTANAGA	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	PALOMETA A LA PLANXA (4)	ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (ou i pa ratllat) (1,3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (1,12)	LLUÇ A LA PLANXA (2,4,14)
ENSALADA AMB OLIVES (lechuga, iceberg i tomàtiga)	ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, ceba morada i tomàtiga cicerol)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATA BULLIDA	MONGETES I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lleties amb verdures i arròs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 6: Soia 7: Lletge 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs