



# MENÚ GENERAL

## Mes de juny de 2015



María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

### CEIP SES QUARTERADES

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
PURÉ DE CARABASSA ECOLÒGICA	MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I FORMATGE PARMESÀ	LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES	PERNIL DOLÇ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	SOPA DE VERDURES
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLENGUADO A L'ADOBÀ	PILOTES CASOLANES (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA	SALMÓ A LA PLANXA	TRUITA ESPANYOLA
PATATES FREGIDES	AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES	VERDURES I PATATES	PATATA I MONGETA BULLIDA	AMANIDA DE LLETUGA ECOLÒGICA, TOMÀTIGA, PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>Truita de patates</i>	<i>Arròs saltat amb</i>	<i>Llenguado enfarinat</i>	<i>Amandia variada</i>	<i>Crema de porros</i>
<i>Amanida variada amb poma i nous</i>	<i>verdures i pollastre trossejat</i>	<i>Amanida variada amb crostons</i>	<i>amb couscous i indiot saltejat</i>	<i>"Fajitas" de salmó i formatge fresc</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA FREGIDA	LASANYA DE TONYINA	ENSALADA DE PASTA SEMI-INTEGRAL I LLEGUMS	PURÉ DE CARABASSA, PASTANAGA I CARABASSÍ ECOLÒGIC	SOPA DE BULLIT (VERDURES ECOLÒGIQUES)
LLUÇ A LA ROMANA	TRUITA FRANCESA	AGUIAT DE POLLASTRE	LLENGUADO A L'ADOBÀ	BULLIT
AMANIDA DE LLETUGA, BLAT DE MORO I TONYINA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	VERDURES	BASTONETS DE PASTANAGA	
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>Pollastre saltat amb</i>	<i>"Gazpacho"</i>	<i>Lluç al vapor</i>	<i>Ou bullit</i>	<i>Amandia variada</i>
<i>verdures i quínoa</i>	<i>Indiot a la planxa amb arròs i xampinyons</i>	<i>amb amanida de patata bullida</i>	<i>Ensaladilla Russa</i>	<i>Pizza variada amb tonyina</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES	ESPAGUETIS SEMI-INTEGRALS SALTEJATS AMB ALL, OLI D'OLIVA I FORMATGE PARMESÀ	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES	FIDEUÀ DE VERDURES	SOPA DE CARAGOLA
PIZZA DE TONYINA	BACALLÀ AL FORN	FILET CAPOLAT (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA A LA PLANXA	TRUITA PAISANA	ESCALOPA DE POLLASTRE
AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGA, TOMÀTIGA	TUMBET	PATATES FREGIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB TONYINA I OLIVES	AMB PATATILLA, LLEPOLIES.....
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSE
<i>Arròs integral</i>	<i>Truita de patates</i>	<i>Lluç arrebossat</i>	<i>Llom a la planxa</i>	<i>Amanida variada</i>
<i>amb verdures i indiot saltejat</i>	<i>Amanida variada amb olives i cranc</i>	<i>Amanida variada amb couscous</i>	<i>patata, carabassí i salsa de tomàtiga</i>	<i>Quiche de formatge i espinacs</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>



## BON ESTIU

Tots els menús van acompanyats de pa variat i aigua.

Informació al·lèrgens

Aquest menú CONTÉ: GLUTEN, LLET (inclosa LACTOSA), OU, PEIX, MOL·LUSCS, CRUSTACIS i API.

IMPORT MENJADOR MENSUAL 79,80 €

VALS DIARIS 6,15 €

La quota s'abonarà del dia 1 al 5 de cada mes.