



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.