



Menú General mes de **desembre** de 2018

CEIP SES QUARTERADES

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p>ESPAGUETIS SEMI-INTEGRALS SALTEJATS AMB ALL I BACON</p> <p>LLENGUADO PANAT</p> <p>LLETUGA, TOMÀTIGA, I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de carabassa i truita a la francesa amb carabassí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>AGUIAT DE POLLASTRE (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, llorer)</p> <p>PATATES BRAVES (ceba, all, pebre de la Vera, tomàtiga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Broqueta de rap amb ceba, pebres i ensalada amb crostons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>CIGRONS ECOLÒGICS</p> <p>ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, espinacs)</p> <p>TRUITA DE TONYINA</p> <p>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I ALFABAGUERA</p> <p>IOGURT</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> "Fajitas" de pollastre amb pastanaga, porros, pebres verds i vermells</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>FESTA</b></p>	<p><b>NO LECTIU</b></p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>CASSOLA DE PEIX (ceba, tomàtiga, patata, all, julivert, peix)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>CARABASSÍ ARREBOSSAT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pitrera de pollastre de camp amb ensalada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE CARABASSA (ceba, porros, pastanaga) I CIGRONS</p> <p>LLENGUADO ADOBAT (julivert, pa ratllat)</p> <p>PATATES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs saltejat amb verdures i formatge de cabra</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE BULLIT</p> <p>HAMBURGUESA CASOLANA A LA PLANXA</p> <p>QUÍNOA AMB VERDURES (ceba, pebres i pastanaga)</p> <p>IOGURT</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb ensalada variada amb blat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>MONGETES ECOLÒGIQUES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga i pastanaga)</p> <p>BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>PATATA DÓLAR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i filet d'indiot a la planxa amb ensalada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>MACARRONS BOLONYESA AMB FORMATGE</p> <p>LLOM AL FORN</p> <p>LLETUGUES ECOLÒGIQUES, PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> "Quesadilles" variades - pernil, ceba, xampinyons, tonyina,...</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>PURÉ DE CARABASSA</p> <p>LLUÇ EN SALSA VERDA (all, julivert, ou bullit)</p> <p>PATATESA BULLIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Indiot a la planxa amb ensalada tipus César</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATES</p> <p>PIZZA DE PERNIL I TONYINA</p> <p>LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Truita a la francesa i arròs saltejat amb pisto de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE BULLIT (fideus semi-integrals)</p> <p>BULLIT</p> <p>(Pollastre, patata, mongetes tendres, pastanaga, ceba i col)</p> <p>IOGURT</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i quinoa amb carabassí, tomàtiga i formatge parmesà</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES</p> <p>SALMÓ A LA PLANXA</p> <p>LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de cigrons amb ceba, tomàtiga, bledes i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Menú especial de Nadal:</p> <p>SOPA DE POLLASTRE</p> <p>ESCALOP DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES</p> <p>DOLÇOS DE NADAL</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada amb olives i bacallà al forn amb tomàtiga</p> <p>Fruita de temporada</p>

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: **70,98 €**

VALS DIARIS: **6,00 €**

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



Els menús van acompanyats de pa i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats, productes locals de temporada. Aquest mes seran: PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I CARABASSÍ

SI NECESSITA INFORMACIÓ DELS AL·LÈRGICONS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971 68 24 15





María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

## COMEDORES ESCOLARES Julio Tundidor Molina SL

