



CEIP SES QUARTERADES **Menú GENERAL novembre de 2022**

Els menús van acompanyats de 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 d'aquest mes són: mandarina, taronja, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, colflori, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga.

1	2	3	4
	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	MACARRONS INTEGRALS A L'AMATRICIANA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, pernil i formatge)	"ARRÒS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colflori, xampinyons i carn variada)
	ESCALOP CASOLÀ DE LLOM (ou, pa ratllat)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	TRUITA DE PATATA
	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>
	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Ensalada variada i filet d'indiota saltat amb blat sarraí / Fruita	Pizza casolana variada / Fruita

FESTIU

7	8	9	10	11
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, all, lloret i tomàtiga)	AGUIAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	SOPA DE BROU D'AU	TALLARINS AGLIO E OLIO	PURÉ DE PASTANAGA I PÈSOLS
LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou i farina de blat)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella)	FOGONERO A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	POLLASTRE AMB SALSA AL PEBRE
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA CAPRESE	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i tomàtiga) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS SALTEJAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>
Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Puré de carabassí i lluç arrebossat amb pastanaga al vapor / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	"Tortillas" mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita	Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita

14	15	16	17	18
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	BULLIT DE PATATA, MONGETES, PASTANAGA I OU BULLIT	ARRÒS DE PEIX	PURÉ DE VERDURES I CIGRONS ECOLÒGICS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, orenga i julivert)
SALSITXES DE PORC AL FORN	LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat)	TRUITA DE PATATA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA PANADERA	SALMÓ A LA PLANXA
PATATES AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>
Ensalada i truita de patata i verdures / Fruita	Cuscús saltat amb verdures i cigrons / Fruita	Lluç al forn amb ceba, porros i puré de patata / Fruita	Arròs al curry d'indiota amb ceba i xampinyons / Fruita	Quiche de verdures i formatge / Fruita

21	22	23	24	25
ARRÒS 3 DELICIES (mongetes tendres, pèsols, pastanaga i pernil)	CREMA DE PÈSOLS	AGUIAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata i bacó)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA
RABES DE CALAMAR	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	VERDURES I PATATA ROSTIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>
Espirals de llegum amb ratatouille / Fruita	Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Lleties estofades amb verdures i arròs / Fruita	Coca de verdures i sardines / Fruita

28	29	30	<p>Import Mensual 123,90 €</p> <p>Vales diaris 6,50 €</p> <p>La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes</p>	
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	PURÉ D'ESPINACS I CIGRONS ECOLÒGICS		
CROQUETES DE POLLASTRE	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert i llimona)	AGUIAT D'INDIOT		
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, brou, sal i pebre)		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>	<i>Suggeriment de sopar:</i>		
Arròs amb verdures i pitrera d'indiota a la planxa / Fruita	"Tortitas" de bròquil i patata al vapor / Fruita	Ensalada variada i bacallà arrebossat / Fruita		

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats del mercat, productes de proximitat.
SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.