



CEIP BENDINAT

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>ESPAGUETIS CON BEICON Y AJO</p> <p>LENGUADO EMPANADO</p> <p>LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y OLIVAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Crema de calabaza y tortilla a la francesa con calabacín Fruta de temporada</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ESTOFADO DE POLLO (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel)</p> <p>PATATAS BRAVAS (cebolla, ajo, pimentón de la vera, tomate)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Brocheta de rape con cebolla, pimientos y ensalada con crostones Fruta de temporada</p>	<p>GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, espinacas)</p> <p>TORTILLA DE ATÚN</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS Y ALBAHACA</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de pollo con zanahoria, puerros, pimiento verde y rojo Fruta de temporada</p>	<p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>CAZUELA DE PESCADO (cebollita, tomate, patata, ajo, perejil, pescado)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>CALABACÍN REBOZADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pechuga de pollo campero con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerros, zanahoria) Y GARBANZOS ECOLÓGICOS</p> <p>LENGUADO ADOBADO (perejil pan rallado)</p> <p>PATATAS Y JUDÍAS VERDES</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Arroz salteado con verduras y queso de cabra Fruta de temporada</p>	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA</p> <p>QUÍNOA CON VERDURAS SALTEADAS (cebolla, pimientos, zanahoria)</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p>	<p>ALUBIAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria)</p> <p>BACALAO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>PATATA DÓLAR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA CON QUESO</p> <p>LOMO ASADO</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quesadillas variadas - jamon, cebolla, champiñones, atún, ...- Fruta de temporada</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE (ajo, perejil, huevo cocido)</p> <p>PATATAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pavo a la plancha con ensalada tipo César Fruta de temporada</p>	<p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate) Y PATATAS</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y ATÚN</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla a la francesa y arroz salteado con pisto Fruta de temporada</p>	<p>SOPA DE BULLIT</p> <p>BULLIT</p> <p>(Pollo, patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, col)</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y quínoa con calabacín, tomate y parmesano Fruta de temporada</p>	<p>ARROZ SALTEADO CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA</p> <p>LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de garbanzos con cebolla, tomate, acelgas y patata Fruta de temporada</p>	<p><b>Menú especial de Navidad</b></p> <p>SOPA DE POLLO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO c/ PATATAS FRITAS</p> <p>DULCES NAVIDEÑOS</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada con aceitunas y bacalao al horno con tomate Fruta de temporada</p>

IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 78,26 €  
VALES DIARIOS: 6,60 €  
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.



FELIZ NAVIDAD!

Los menús van acompañados de pan y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

Incorporamos cada mes, en la medida de lo posible, el producto local y de temporada. Este mes serán: PATATA, CEBOLLA, TOMATE Y CALABACÍN

SI NECESITA INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGICOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971682415





Menú General					mes de	desembre	de 2018		
CEIP BENDINAT									
DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I BACON		SOPA DE PICADILLO		CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, espinacs)					
LLENGUADO PANAT		AGUIAT DE POLLASTRE (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, lloer)		TRUITA DE TONYINA					
LLETUGA, TOMÀTIGA, REMOLATXA I OLIVES		PATATES BRAVES (ceba, all, pebre de la Vera, tomàtiga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I ALFABAGUERA			<b>FESTA</b>	<b>NO LECTIU</b>	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT					
<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de carabassa i truita a la francesa amb carabassí		<b>Suggeriment de sopar:</b> Broqueta de rap amb cebes i ensalada amb crostons		<b>Suggeriment de sopar:</b> "Fajitas" de pollastre amb pastanaga, porros, pebres verds i vermells					
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA					
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
CASSOLA DE PEIX (ceba, tomàtiga, patata, all, julivert, peix)		CREMA DE CARABASSA (ceba, porros, pastanaga) I CIGRONS ECOLÒGICS		SOPA DE BULLIT		MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga i pastanaga)		MACARRONS BOLONYESA AMB FORMATGE	
TRUITA A LA FRANCESA		LLENGUADO ADOBAT (julivert, pa ratllat)		HAMBURGUESA CASOLANA A LA PLANXA		BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀTIGA		LLOM AL FORN	
CARABASSÍ ARREBOSSAT		PATATES I MONGETES TENDRES		QUÍNOA AMB VERDURES (ceba, pebres i pastanaga)		PATATA DÓLAR		LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pitrera de pollastre de camp amb ensalada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs saltejat amb verdures i formatge de cabra		<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb ensalada variada amb blat		<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i filet d'indiot a la planxa amb ensalada		<b>Suggeriment de sopar:</b> "Quesadilles" variades - pernil, ceba, xampinyons, tonyina, ...	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
PURÉ DE CARABASSA		LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATES		SOPA DE BULLIT		ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES		Menú especial de Nadal:	
LLUÇ EN SALS VERDA ( all, julivert, ou bullit)		PIZZA DE PERNIL I TONYINA		BULLIT		SALMÓ A LA PLANXA		SOPA DE POLLASTRE	
PATATESA BULLIDES		LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES		(Pollastre, patata, mongetes tendres, pastanaga, ceba i col)		LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		ESCALOP DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		DOLÇOS DE NADAL	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Indiot a la planxa amb ensalada tipus César		<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita a la francesa i arròs saltejat amb pisto de verdures		<b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i quinoa amb carabassí, tomàtiga i formatge parmesà		<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de cigrons amb ceba, tomàtiga, bledes i patata		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada amb olives i bacallà al forn amb tomàtiga	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: **78,26 €**

VALS DIARIS: **6,60 €**

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·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971 68 24 15

