



Menú general mes de febrero de 2018
CEIP BENDINAT

			JUEVES 1	VIERNES 2
			SOPA DE PESCADO	ARROZ A LA MILANESA
			CABEZA DE LOMO AL HORNO	BACALAO AL HORNO
			ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	A LA MALLORQUINA
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			Sugerencia de cena: <i>Hamburguesa de garbanzos con arroz salteado con tomate</i>	Sugerencia de cena: <i>Fajita de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y zanahoria</i>
			<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PURÉ DE CALABAZA ECOLÓGICO	LASAÑA A LA BOLOÑESA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	SOPA DE PICADILLO
LENGUADO ADOBADO	TORTILLA A LA FRANCESA	ALBÓNDIGAS CASERAS DE CARNE MIXTA (magro de cerdo, morcillo de ternera)	CALAMARES CASEROS A LA ANDALUZA (infantil MERLUZA)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ SALTEADO CON GUISANTES	TOMATE ALIÑADO	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Contramuslo de pollo con limón, patata cocida y ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Merluza al vapor con judías verdes, zanahoria y patata al vapor</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate</i>	Sugerencia de cena: <i>Filete de pavo con quínoa salteada con pisto de verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Crema de calabaza y pizza casera variada</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PASTA	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS	ARROZ DE PESCADO	"SOPA DE BULLIT"
TORTILLA PAISANA	SALMÓN A LA PLANCHA	CABEZA DE LOMO ASADO	MERLUZA GRATINADA	"BULLIT"
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	COLIFLOR REBOZADA	VERDURAS (cebolla, tomate, puerros, zanahoria) Y PATATA	TOMATE A RODAJAS ALIÑADO	POLLO, PATATA, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GARBANZOS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Pechuga de pollo a la plancha con pisto de verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas</i>	Sugerencia de cena: <i>Croquetas de espinacas con ensalada con nueces</i>	Sugerencia de cena: <i>Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y quesadillas variadas</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS	FUSILLI A LA CARBONARA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
LENGUADO ORLY	TORTILLA DE CALABACÍN	HAMBURGUESA CASERA (magro y morcillo) A LA PLANCHA	CROQUETAS DE BACALAO	ESTOFADO DE POLLO
TOMATE CON ALBAHACA Y QUESO FRESCO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ESPÁRRAGOS	VERDURAS (cebolla, judías verdes, zanahoria) Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y pechuga de pollo a la plancha con calabacín</i>	Sugerencia de cena: <i>Rape al vapor con patata, brócoli y zanahoria</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pescado y merluza con ensalada con aceitunas</i>	Sugerencia de cena: <i>Trigo sarraceno con pisto de verduras y pavo</i>	Sugerencia de cena: <i>Fajitas de verduras con queso de cabra</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	<p>IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 118,80 €</p> <p>VALES DIARIOS: 6,50 €</p>	
SOPA DE CARACOLA	PAELLA VALENCIANA	CAZUELA DE PESCADO CON FIDEO GRUESO		
LOMO EMPANADO CASERO	JAMÓN YORK	BACALAO AL HORNO		
TOMATE A RODAJAS ALIÑADO	ENSALADA VARIADA	PATATA PANADERA Y SALSA DE TOMATE		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR		
Sugerencia de cena: <i>Lenguado al horno con patata, calabacín y cebolla</i>	Sugerencia de cena: <i>Huevo cocido con patata, judías verdes y zanahoria</i>	Sugerencia de cena: <i>Filete de pavo a la plancha con arroz salteado y ensalada</i>		
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>		

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 febrer de 2018
CEIP BENDINAT

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			SOPA DE PEIX CAP DE LLOM AL FORN ENSALADA VARIADA AMB BLAT FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de cigrons amb arròs saltejat amb tomàtiga Fruita de temporada	ARRÒS ALA MILANESA BACALLÀ AL FORN A LA MALLORQUINA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Fajita de pollastre amb ceba, pebre verd, vermell i pastanaga Fruita de temporada
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
PURÉ DE CARABASSA ECOLÒGICA LLENGUADO ADOBAT ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Contraçuixa de pollastre amb llimona, patata i ensalada Fruita de temporada	LASANYA BOLONYESA TRUITA A LA FRANCESA TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç amb mongetes verdes, pastanaga i patata al vapor Fruita de temporada	ARRÒS AMB TOMÀTIGA I PEBRES PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA (magre de porc, morcillo de vedella) VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat Fruita de temporada	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES CALAMARS CASOLANS A L'ANDALUSSA (infantil LLUÇ) LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Filet d'indiot amb quínoa saltejada amb pisto de verdures Fruita de temporada	SOPA DE PICADILLO PITRERA DE POLLASTRE ALA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB TONYINA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de carabassa i pizza casolana variada Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA PAISANA ENSALADA VARIADA AMB BLAT FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pitrera de pollastre a la planxa amb pisto de verdures Fruita de temporada	ENSALADA DE PASTA SALMÓ A LA PLANXA COL-I-FLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives Fruita de temporada	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES CAP DE LLOM AL FORN VERDURES (ceba, tomàtiga, porros, pastanaga) I PATATA IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Croquetes d'espínacs amb ensalada amb nous Fruita de temporada	ARRÒS DE PEIX LLUÇ AL FORN GRATINAT TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Filet d'indiot a la planxa amb alls tendres, porros i puré de patata Fruita de temporada	SOPA DE BULLIT BULLIT POLLASTRE, PATATA, MONGETES VERDES, PASTANAGA I CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i Quesadilles Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES LLENGUADO ORLY TOMÀTIGA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pitrera de pollastre a la planxa amb carabassí Fruita de temporada	FUSILLI A LA CARBONARA TRUITA DE CARABASSÍ ENSALADA VARIADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Rap al vapor amb patata, brócoli i pastanaga Fruita de temporada	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA CASOLANA (magre i morcillo) A LA PLANXA PURÉ DE PATATA IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de peix i lluç amb ensalada amb olives Fruita de temporada	"ARRÒS BRUT" CROQUETES DE BACALLÀ ENSALADA VARIADA AMB ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Blat sarraceno amb pisto de verdures i indiot Fruita de temporada	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA AGUIAT DE POLLASTRE VERDURES (ceba, mongetes verdes, pastanaga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> "Fajitas" de verdures amb formatge de cabra Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	<p>IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 118,80 €</p> <p>VALS DIARIS: 6,50 €</p> <p>La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes.</p>	
SOPA DE CARACOLA LLOM PANAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Llenguado al forn amb patata, carabassí i ceba Fruita de temporada	PAELLA VALENCIANA PERNIL DOLÇ ENSALADA VARIADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ou bullit amb patata, mongetes tendres i pastanaga Fruita de temporada	CASSOLA DE PEIX AMB FIDEUS GRUIXATS BACALLÀ AL FORN PATATA PANADERA I SALSADA DE TOMÀTIGA IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Filet d'indiot a la planxa amb arròs saltejat i ensalada Fruita de temporada		

