



Menú general mes de junio de 2018

CEIP BENDINAT



VIERNES 1
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:
Fajitas de salmón con verduras (cebolla, calabacín y zanahoria)
Fruta de temporada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ENSALADA DE PASTA	SOPA DE PICADILLO	PURÉ DE CALABACÍN Y CALABAZA ECOLÓGICA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DURO	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE	TORTILLA PAISANA	ALBÓNDIGAS CASERAS	LENGUADO ADOBADO	SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO AL HORNO
COLIFLOR REBOZADA	ENSALADA VARIADA c/ ATÚN	VERDURAS Y PATATAS	HOJAS VARIADAS Y ACEITUNAS (brotes tiernos y canónigos)	PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Gazpacho y ensalada tipo César con pollo a la plancha	Bacalao al horno con patata, cebolla, pimientos y tomate	Trampó de garbanzos con arroz y aceitunas negras	Filete de pavo a la plancha con ensalada rusa	Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	"ARRÒS BRUT"	FIDEOS A LA CARBONARA	SOPA DE BULLIT
MERLUZA ORLY	LOMO A LA CAZADORA	CROQUETAS DE JAMÓN	BACALAO AL HORNO	BULLIT
TOMATE ALIÑADO Y ACEITUNAS	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ	CEBOLLA, CALABACÍN Y SALSAS DE TOMATE	(Patata, judías verdes, zanahoria y garbanzos)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	HELADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras cocidas	Dorada con ajo y pimentón y ensalada de couscous	Pollo salteado con macarrones de trigo sarraceno y pisto	Ensalada de arroz con lentejas	Pizza variada y ensalada con aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ARROZ A LA MILANESA	CREMA DE CALABAZA CON LEGUMBRES ECOLÓGICAS	JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PASTA DE COLORES	Menú Especial:
SALMÓN A LA PLANCHA	PIZZA DE JAMÓN	FILETE PICADO A LA PLANCHA	MERLUZA EN SALSAS VERDE AL HORNO	SOPA DE PASTA
TRAMPÓ	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO	CALABACÍN REBOZADO	POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PETIT SUISSE Y DULCES...
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Huevos rellenos con ensalada de patata y verduras	Merluza con judías verdes con ajo y tomate	Tortilla de patata cocida y ensalada variada con nueces	Trampó con arroz y garbanzos	hamburguesa de pescado a la plancha
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

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

IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 95,04 €
VALES DIARIOS: 6,50 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.

Julio Tundidor Molina S.L.
os desea un "Feliz Verano"





Menú general mes de **juny** de 2018
CEIP BENDINAT



DIVENDRES 1
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
CALAMARS A L'ANDALUSA
TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: "Fajitas" de salmó amb verdures (ceba, carabassí i pastanaga)
Fruita de temporada

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ENSALADA DE PASTA	SOPA DE PICADILLO	PURÉ DE CARABASSÍ I CARABASSA ECOLÒGICA	ARRÒS AMB TOMÀTIGA AL FORN AMB OU BULLIT	LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB SALSINA DE TOMÀTIGA	TRUITA PAISANA	PILOTES CASOLANES	LLENGUADO A L'ADOBÀ	SALSITXES FRESQUES DE POLLASTRE AL FORN
COLFLORI ARREBOSSADA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	VERDURES I PATATES	FULLES VARIADES I OLIVES (fulles tendres i canonges)	PURÉ DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: "Gaspacho" i ensalada tipus césar amb pollastre a la planxa	Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb patata, ceba, pebres i tomàtiga	Suggeriment de sopar: Trampó de cigrons, arròs i olives negres	Suggeriment de sopar: Filet d'indià a la planxa amb "ensaladilla rusa"	Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS BRUT	FIDEUS A LA CARBONARA	SOPA DE BULLIT
LLUÇ ORLY	LLOM A LA CAÇADORA	CROQUETES DE PERNIL	BACALLÀ AL FORN	BULLIT
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT	CEBA, CARABASSÍ I SALSINA DE TOMÀTIGA	(Patata, mongetes tendres, pastanaga i cigrons)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures bullides	Suggeriment de sopar: Orada amb all i pebre dolç i ensalada amb couscous	Suggeriment de sopar: Pollastre saltejat amb macarrons de blat sarraí i pisto	Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs amb lleties	Suggeriment de sopar: Pizza variada i ensalada amb olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
ARRÒS A LA MILANESA	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS ECOLÒGIQUES	MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES	ENSALADA DE PASTA DE COLORS	Menú Especial:
SALMÓ A LA PLANXA	PIZZA DE PERNIL	FILET CAPOLAT A LA PLANXA	LLUÇ AMB SALSINA VERDA AL FORN	SOPA DE PASTA
TRAMPÓ	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS SALTEJAT	CARABASSÍ ARREBOSSAT	POLLASTRE PANAT AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PETIT SUISSA I DOLÇOS...
Suggeriment de sopar: Ous farcits amb ensalada de patata i verdures	Suggeriment de sopar: Lluç amb mongetes tendres amb all i tomàtiga	Suggeriment de sopar: Truita de patata bullida i ensalada amb nous	Suggeriment de sopar: Trampó amb arròs i cigrons	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de peix a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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·LÈRGOGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971682415

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: **95,04 €**
VALS DIARIS: **6,50 €**
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes.

Julio Tundidor Molina S.L.
vos desitja un "Bon Estiu"

