



Menú general mes de mayo de 2018
CEIP BENDINAT

		MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 130,68 € VALES DIARIOS: 6,50 € La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS	MACARRONES A LA BOLOÑESA	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ECOLÓGICA
		LOMO CON SALSA CAZADORA	LENGUADO A LA MILANESA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
		PATATAS FRITAS	TRAMPÓ MALLORQUÍN	LECHUGA, TOMATE Y PALMITO
		YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
		<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas	<i>Sugerencia de cena:</i> Arroz salteado con verduras y pollo troceado	<i>Sugerencia de cena:</i> Fajita de salmón con cebolla, zanahoria y puerros
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ARROZ DE PESCADO	ENSALADA DE PASTA tomate, (guisantes, maíz, atún y aceitunas)	PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS	SOPA DE COCIDO	GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA ADOBADA	LOMO ASADO CON VERDURAS	SALMÓN A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA DÓLAR	ENSALADA DE LECHUGA Y CANÓNIGOS	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata con ensalada con nueces	<i>Sugerencia de cena:</i> Patata, Calabacín y berenjena con queso de cabra y albahaca	<i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con ensalada variada con arroz integral	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y pollo a la plancha con champiñones	<i>Sugerencia de cena:</i> Pizza casera variada - jamon, atún, champiñones, aceitunas-
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PURÉ DE CALABAZA Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CAZUELA DE FIDEOS GRUESOS DE PESCADO	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	SOPA DE BULLIT
MERLUZA A LA VASCA	TORTILLA PAISANA	ALBÓNDIGAS CASERAS	LENGUADO ORLY	BULLIT
JUDÍAS Y PATATAS HERVIDAS	PALITOS DE ZANAHORIA	VERDURAS	TRAMPÓ MALLORQUÍN	(POLLO, PATATA, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA,...)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Couscous con pisto de verduras y pollo troceado	<i>Sugerencia de cena:</i> Rape salteado con eneldo, calabacín y patata	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate	<i>Sugerencia de cena:</i> Lomo a la plancha con arroz con puerros	<i>Sugerencia de cena:</i> Wraps de trigo con ensalada, merluza y mahonesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
CINTAS DE ESPINACAS CON TOMATE Y ATÚN	CREMA DE PUERROS Y CALABAZA ECOLÓGICA	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO	CANELONES ROSSINI	SOPA DE VEGETALES
BACALAO	PIZZA DE JAMÓN	ANILLAS DE CALAMAR	TORTILLA FRANCESA	FRICANDELA A LA PLANCHA
A LA MALLORQUINA	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA	JUDÍAS Y CHAMPIÑONES	CUSCUS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo a la plancha y ensalada con crostones de pan	<i>Sugerencia de cena:</i> Huevos cocidos con patata, judías, zanahoria al vapor	<i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo a la plancha con arroz integral y verduras	<i>Sugerencia de cena:</i> Merluza a la plancha con puré de patata y brócoli	<i>Sugerencia de cena:</i> Croquetas variadas con ensalada de hortalizas con aguacate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
ARROZ DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS	SOPA DE CARACOLA	SOPA DE PESCADO	
ESCALOPE CASERO	MERLUZA AL HORNO	ALBÓNDIGAS CASERAS	TORTILLA ESPAÑOLA	
TRAMPÓ MALLORQUÍN	PATATA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	PATATAS BRAVAS Y VERDURAS	ENSALADA CON ACEITUNAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
<i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de huevo y verduras con salsa de tomate casera	<i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con pisto de verduras y pollo troceado	<i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa de garbanzos con ensalada con aceitunas	<i>Sugerencia de cena:</i> Rape al vapor con patata, calabacín y zanahoria	
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, BERENJENA, TOMATE Y CALABACÍN

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





Menú general mes de maig de 2018
CEIP BENDINAT

		DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 127,38 € VALS DIARIS: 6,35 € La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes.		LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES LLOM AMB SALS ÇAÇADORA PATATES FREGIDES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives Fruita de temporada	MACARRONS BOLONYESA LLENGUADO MILANESA TRAMPÓ MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs saltejat amb verdures i pollastre trossejat Fruita de temporada	CREMA DE CARABASSI I PASTANAGA ECOLÒGICA TRUITA DE PATATES I CEBA LLETUGA, PALMITO I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Fajita de salmó amb ceba, pastanaga i porros Fruita de temporada
		DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9
ARRÒS DE PEIX PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata amb ensalada amb nous Fruita de temporada	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, pèsols, blat, tonyina i olives) LLUÇ A L'ADOBÀ LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Patata, carabassí, albergínia amb formatge de cabra i alfabaguera Fruita de temporada	PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES LLOM AL FORN AMB VERDURES PATATA DÓLAR IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Ou bullit amb ensalada amb arròs integral Fruita de temporada	SOPA DE BULLIT SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA DE LLETUGA I CANONGES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de verdures i pollastre a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana - pernil, tonyina, xampinyons, olives,...- Fruita de temporada
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
PURÉ DE CARABASSA I LLEGUMS ECOLÒGIQUES LLUÇ A LA VASCA MONGETES I PATATES BULLIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Couscous amb pisto de verdures i pollastre trossejat Fruita de temporada	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA TRUITA PAISANA BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Rap saltejat amb eneldo, carabassí i patata Fruita de temporada	CASOLA DE FIDEUS GRUIXATS DE PEIX PILOTES CASOLANES VERDURES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat Fruita de temporada	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES LLENGUADO ORLY TRAMPÓ MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Llom a la planxa amb arròs amb porros Fruita de temporada	SOPA DE BULLIT BULLIT MALLORQUÍ (PATATES, PASTANAGA, MONGETES..) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Wraps de blat amb ensalada, lluç i mahonesa Fruita de temporada
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
CINTES D'ESPINACS AMB TOMÀTIGA I TONYINA BACALLÀ A LA MALLORQUINA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pollastre a la planxa amb ensalada amb crostons de pa Fruita de temporada	CREMA DE PORROS I CARABASSA ECOLÒGICA PIZZA DE PERNIL TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ous bullits amb patata, mongetes i pastanaga al vapor Fruita de temporada	LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB XORIÇ ANELLES DE CALAMAR LLETUGA, PASTANAGA I REMOLATXA IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Filet d'indio a la planxa amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	CANELONS ROSSINI TRUITA FRANCESA MONGETES I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç a la planxa amb puré de patata i bròquil Fruita de temporada	SOPA DE VEGETALS FRICANDELA A LA PLANXA COUSCOUS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Croquetes variades amb ensalada amb alvocat Fruita de temporada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
ARRÒS AMB VERDURES ESCALOP CASOLÀ TRAMPÓ MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pastís d'ou i verdures amb salsa de tomàtiga casolana Fruita de temporada	CREMA AMB CARABASSA I LLEGUMS ECOLÒGIQUES LLUÇ AL FORN PATATA, CARABASSÍ I SALS DE TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quínoa amb pisto de verdures i pollastre trossejat Fruita de temporada	SOPA DE CARAGOLA PILOTES CASOLANES PATATES BRAVES I VERDURES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de cigrons amb ensalada amb olives Fruita de temporada	SOPA DE PEIX TRUITA ESPANYOLA ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Rap al vapor amb patata, carabassí i pastanaga 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, ALBERGÍNIA TOMÀTIGA I CARABASSÍ
SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGOGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971682415

