



Menú general mes de marzo de 2018

CEIP BENDINAT

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
NO LECTIVO	ARROZ DE PESCADO	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON ACELGAS	FUSILLI AL PESTO	"SOPA DE BULLIT"
	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN	FRICANDELLA A LA PLANCHA (magro y morcillo)	LENGUADO EMPANADO	"BULLIT"
	CHAMPIÑONES AL AJILLO	PURÉ DE PATATA	"TRAMPÓ MALLORQUÍ"	PATATA, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GARBANZOS ECOLÓGICOS
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena: Merluza al vapor con judías verdes, zanahoria y patata al vapor Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Filete de pavo con quínoa salteada con pisto de verduras Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Crema de calabaza y pizza casera variada Fruta de temporada</i>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FIDEOS DE PESCADO	SOPA DE CARACOLA	PAELLA VALENCIANA	SOPA DE CALDO DE VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS
BACALAO AL HORNO GRATINADO	TORTILLA DE PATATA	CALAMARES CASEROS A LA ANDALUZA	ALBÓNDIGAS CASERAS (magro y morcillo)	SALMÓN A LA PLANCHA
JUDÍAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES	TOMATE CON ALBAHACA	ENSALADA VERDE (lechuga y canónigos)	VERDURAS Y PATATAS	ENSALADA DE TOMATE CON QUESO FRESCO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con crostones de pan Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Merluza al vapor con patata y calabacín al vapor Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Croquetas de espinacas con ensalada con nueces Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas variadas Fruta de temporada</i>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA DE COCIDO	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CANELONES ROSSINI	GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ A LA CUBANA
"FRIT MALLORQUÍ"	MERLUZA MEUNIÈRE	TORTILLA A LA FRANCESA	ESCALOPE DE LOMO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
(pollo, verduras y patata)	PATATA COCIDA Y JUDÍAS VERDES	TOMATE ALIÑADO	ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada con manzana y pasas Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Sopa y Filete de pavo a la plancha con ensalada con aguacate Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Sopa de pescado y merluza con judías verdes salteadas Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y rape salteado Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Fajitas de verduras con salmón Fruta de temporada</i>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 100,98 € VALES DIARIOS: 6,50 € La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.	
ENSALADA DE PASTA	PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS Y LENTEJAS	ENSALADA MIXTA		
CROQUETAS DE POLLO	MERLUZA AL HORNO	ESTOFADO DE CERDO		
TOMATE ALIÑADO	VERDURAS	PATATAS FRITAS		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR		
<i>Sugerencia de cena: Tortilla a la francesa con guisantes salteados y patata cocida Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Sopa y pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada</i>	<i>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con salsa de tomate y arroz 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





CEIP BENDINAT

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX	MONGETES BLANQUES AMB BLEDES	FUSILLI AL PESTO	SOPA DE BULLIT
	TRUITA DE PERNIL	FRICANDELLE A LA PLANXA (magre i morcillo)	LLENGUADO PANAT	BULLIT
	XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL	PURÉ DE PATATA	TRAMPÓ MALLORQUÍ	PATATES, PASTANAGA I CIGRONS ECOLÒGICS
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	<i>Suggeriment de sopar: Lluç amb mongetes verdes, pastanaga i patata al vapor</i>	<i>Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat</i>	<i>Suggeriment de sopar: Filet d'indiot amb quínoa saltejada amb pisto de verdures</i>	<i>Suggeriment de sopar: Crema de carabassa i pizza casolana variada</i>
	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FIDEUS DE PEIX	SOPA DE CARAGOLA	PAELLA VALENCIANA	SOPA DE VERDURES	PURÉ DE CARABASSA, COLFLORI I LLEGUMS ECOLÒGICS
BACALLÀ GRATINAT	TRUITA DE PATATA	CALAMARS A L'ANDALUSSA	PILOTES CASOLANES (magre i morcillo)	SALMÓ A LA PLANXA
MONGETES SALTEJADES AMB XAMPINYONS	TOMÀTIGA TREMPADA I ALFÀBREGA	ENSALADA VERDA (lletuga i canonges)	VERDURES I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar: Pitrera de pollastre a la planxa amb ensalada amb crostons de pa</i>	<i>Suggeriment de sopar: Lluç al vapor amb patata i carabassí al vapor</i>	<i>Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb alls, porros i puré de patata</i>	<i>Suggeriment de sopar: Croquetes d'espínacs amb ensalada amb nous</i>	<i>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i Quesadilles</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
SOPA DE BULLIT	CREMA D'ESPÀRRECS	CANELONS ROSSINI	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS A LA CUBANA
"FRIT MALLORQUÍ"	LLUÇ MEUNIÈRE	TRUITA A LA FRANCESA	ESCALOP DE LLOM	PIZZA DE PERNIL I TONYINA
(pollastre, verdures i patates)	PATATA I MONGETES VERDES	TOMÀTIGA TREMPADA	PASTANAGA I OLIVES	LLETUGUES VARIADES TREMPADES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada amb poma i panses</i>	<i>Suggeriment de sopar: Sopa i filet d'indiot a la planxa amb ensalada amb alvocat</i>	<i>Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb ensalada amb olives</i>	<i>Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i rap saltejat</i>	<i>"Fajitas" de verdures amb salmó</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 100,98 € VALS DIARIS: 6,50 € La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes.	
ENSALADA DE PASTA	PURÉ DE VERDURES ECOLÒGICS I LLENTIES	ENSALADA MIXTA		
CROQUETES DE POLLASTRE	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PORC		
TOMÀTIGA TREMPADA	VERDURES	PATATES FREGIDES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT		
<i>Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb pèsols saltejats i patata bullida</i>	<i>Suggeriment de sopar: Sopa i pollastre a la planxa amb ensalada</i>	<i>Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga i arròs</i>		
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>		

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

