



Menú general mes de novembre de 2018



Cuota mensual : 120,40 €  
Vals diaris: 6,60 €

La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes

CEIP BENDINAT

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA	"ÑOQUIS" AMB TOMÀTIGA I FORMATGE	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, espinacs)	CASOLA DE FIDEUS DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga)	PURÉ DE CARABASSA (carabassa, pastanaga, ceba o porros, patata) I LLENTIES ECOLÒGIQUES
LLOM AL FORN AMB SALSÀ CAÇADORA	LLENGUADO ADOBAT (julivert, pa ratllat)	PILOTES CASOLANES	TRUITA ESPANYOLA	SALMÓ A LA PLANXA AMB ENELDO
VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga, all) I PATATES DÒLAR	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I "PALMITO"	VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES	TRAMPÓ MALLORQUÍ	MONGETES SALTEJADES AMB PERNIL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patates i ceba amb ensalada amb olives</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pisto de verdures amb arròs integral i formatge de cabra</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Crema de carabassi i rap al vapor amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pitrrera de pollastre a la planxa amb arròs saltejat amb xampinyons</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb nous i pizza casolana variada</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
ARRÒS A LA CUBANA	PURÉ DE PORROS (porros, carabassi, pastanaga i patata) ECOLÒGICS	FIDEUS AMB SALSÀ A LA BOLONYESA	MONGETES PINTES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i patata)	SOPA DE BULLIT
LLUÇ ADOBAT (julivert, pa ratllat)	BACALLÀ AL FORN	TRUITA D'ESPINACS	PIZZA CASOLANA DE PERNIL	AGUIAT DE POLLASTRE
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA I OLIVES	SALSÀ DE CEBÀ I MONGETES VERDES	COLFLORI ARREBOSSADA	LLETUGUES TREMPADES AMB TONYINA	AMB VERDURES (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all i llorer)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb lleties i verdures saltejades</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i pitrrera de pollastre amb tomàtiga</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llenguado enfarinat i ensalada variada amb nous</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ous a la planxa amb pisto de verdures</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>"Fajitas" de salmó amb ensalada variada amb alvocat</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
PAELLA VALENCIANA (tomàtiga, mongetes tendres, garrafó, carn variada, pebre dolç)	SOPA DE BULLIT	CREMA D'ESPÀRRECS	CANELONS ROSSINI	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, bledes)
CROQUETES DE POLLASTRE	BULLIT COMPLET	CORVINA O LLAMPUGA	OU BULLIT	SALSITXES FRESQUES
LLETUGUES, PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES	(Pollastre, patata, mongetes tendres, ceba, col)	CEBA, PEBRES, PATATA I SALSÀ DE TOMÀTIGA	PATATES I MONGETES BULLIDES	QUÍNOA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, all)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç amb all i pebre dolç, patata bullida i carabassi</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb porros saltejats</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Rap amb patata, mongetes verdes i pastanaga</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb poma i panses i quiche d'espinacs i formatge</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
PAPPADELLE AMB BACÓ	MARMITAKO DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga)	SOPA DE BULLIT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES
LLUÇ EN SALSÀ VERDA (brou de peix, all, julivert)	TRUITA PAISANA	AGUIAT DE PORC	LLENGUADO ADOBAT (julivert, pa ratllat)	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA
PATATES BULLIDES I MONGETES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA I OLIVES	AMB VERDURES (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all i llorer)	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, PALMITO I BLAT	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Indiots a la planxa amb ensalada tipus César</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Crema de carabassa i raols de cigrons amb carabassi</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita a la francesa i ensalada amb tonyina i olives</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i mongetes tendres amb tomàtiga i pernil salat</i> <i>Fruita de temporada</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada amb nous i "quesadillas"</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, CEBÀ, TOMÀTIGA I CARABASSÍ

SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGEGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971682415





Menú general mes de noviembre de 2018



**Cuota mensual : 120,40 €**  
**Vales diarios: 6,60 €**  
**La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes**

**CEIP BENDINAT**

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA	ÑOQUIS DE TOMATE Y QUESO	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, espinacas)	CAZUELA DE FIDEOS DE PESCADO (ajo, cebolla, pimienta roja, tomate)	PURE DE CALABAZA (calabaza, zanahoria, cebolla o puerro, patata) Y LENTEJAS ECOLÓGICAS
LOMO AL HORNO CON SALSAS CAZADORA VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate, ajo) Y PATATA DÓLAR FRUTA DE TEMPORADA	LENGUADO ADOBADO (perejil, pan rallado)	ALBÓNDIGAS CASERAS	TORTILLA ESPAÑOLA	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENELDO
<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Pisto de verduras con arroz integral y queso de cabra Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Crema de calabacín y Rape al vapor con ensalada Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con nueces y pizza casera variada Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ A LA CUBANA	PURÉ DE PUERROS (puerros, calabacín, zanahoria y patata) ECOLÓGICOS	FIDEOS CON SALSAS A LA BOLOÑESA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria, patata)	SOPA DE COCIDO
MERLUZA ADOBADA (perejil, pan rallado)	BACALAO AL HORNO	TORTILLA DE ESPINACAS	PIZZA CASERA DE JAMÓN	ESTOFADO DE POLLO
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO Y ACEITUNAS	CON SALSAS DE CEBOLLA Y JUDÍAS VERDES	COLIFLOR REBOZADA	LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS CON ATÚN	CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Arroz con lentejas y verduras salteadas Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pechuga de pollo a la plancha con tomate Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado enharinado y ensalada variada con nueces Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Huevos a la plancha con pisto de verduras Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de salmón con ensalada variada con aguacate Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PAELLA VALENCIANA (tomate, judías verdes, garrofón, carne variada, pimentón)	SOPA DE BULLIT	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CANELONES ROSSINI	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, acelgas)
CROQUETAS DE POLLO	BULLIT	CORVINA O LLAMPUGA	HUEVO DURO	SALCHICHAS FRESCAS
LECHUGAS, ZANAHORIA, TOMATE Y ACEITUNAS	(Pollo, patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, col)	CEBOLLA, PIMIENTOS, PATATA Y SALSAS DE TOMATE	PATATAS Y JUDÍAS HERVIDAS	QUÍNOA CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, ajo)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y calabacín Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pollo a la plancha con puerros salteados Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Rape con patata, judías verdes y zanahoria Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con manzana y pasas y quiche de espinacas y queso Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PAPPARDELLE CON BACON	MARMITAKO DE PESCADO (ajo, cebolla, pimienta roja, tomate)	SOPA DE COCIDO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate) Y PATATA	PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS
MERLUZA EN SALSAS VERDES (caldo de pescado, almejas, ajo, perejil)	TORTILLA PAISANA	ESTOFADO DE CERDO	LENGUADO ADOBADO (perejil, pan rallado)	POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATA Y JUDÍAS VERDES	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO Y ACEITUNAS	CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel)	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, PALMITO Y MAÍZ	PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Pavo a la plancha con ensalada tipo César Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Crema de calabaza y raolas de garbanzos con calabacín Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla a la francesa y ensalada con atún y aceitunas Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y judías con tomate salteadas con jamón Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada con nueces y quesadillas 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

