



Menú general mes de

Enero

de 2019

CEIP BENDINAT

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ARROZ DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate, merluza)	ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y BEICON	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate) Y PATATAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PUERROS
LOMO ADOBADO	MERLUZA EN SALSA VERDE (ajo, perejil)	HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA	LENGUADO EMPANADO CASERO	TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, REMOLACHA Y ACEITUNAS	JUDÍAS VERDES Y PATATA	ARROZ SALTEADO	LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	COLIFLOR REBOZADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Garbanzos estofados con espinacas, zanahoria, patata</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré de verduras y filete de pavo a la plancha con ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada</i>	Sugerencia de cena: <i>Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado con verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Salmón a la plancha con ensalada con crostones</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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate, merluza)	PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS (cebolla, puerros, espinacas, patata) Y LEGUMBRE (garbanzos) BACALAO ADOBADO (perejil, pan rallado)	FIDEUÁ DE PESCADO Y VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate) Y PATATA
MERLUZA AL HORNO AL LIMÓN	ALBÓNDIGAS CASERAS	JUDÍAS VERDES AL VAPOR	TORTILLA A LA FRANCESA	LOMO EN SALSA CAZADORA
LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS	VERDURAS (cebolla, tomate) Y PATATAS	YOGUR	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	CALABACÍN REBOZADO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Puré de calabaza y contramuslo al romero con pimientos</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y pechuga de pollo a la plancha con ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Kape guisado con patata, cebolla, tomate, zanahoria y avisantes</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y pizza caseras 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA	GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, espinacas)	SOPA DE VERDURAS	ARROZ MARINERA (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate, guisantes, pescado)	PURÉ DE CALABAZA (puerros, zanahoria, calabacín) Y LEGUMBRE (lentejas)
CROQUETAS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN	ESTOFADO DE CARNE MAGRA	SALMÓN A LA PLANCHA	TORTILLA ESPAÑOLA
LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LECHUGAS ALIÑADAS	VERDURA (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel) Y PATATA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Rape con puerros, ajos tiernos, zanahoria y puré de patata</i>	Sugerencia de cena: <i>Merluza con salsa de zanahoria y arroz</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y montadito de huevo a la plancha</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y croquetas de espinacas con ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Fajitas de pollo con cebolla, pimientos, zanahoria</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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
SOPA DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate, merluza)	PAELLA VALENCIANA (tomate, judías verdes, garrofón, carne variada, pimentón)	ALUBIAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria)	CANELONES ROSSINI	
PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS	CALAMARES A LA ANDALUZA	SALCHICHAS A LA PLANCHA	TORTILLA DE CALABACÍN	
FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGA, CANÓNIGOS Y PALMITO	ARROZ SALTEADO	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y boniato</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré de verduras y filete de pavo a la plancha con ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Merluza al horno con cebolla, tomate, zanahoria y patata</i>	
<i>Fruta de temporada</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

IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 114,38 €

VALES DIARIOS: 6,60 €

La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.





Menú General mes de

Gener

de 2019

CEIP BENDINAT

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÒS DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç) LLOM ADOBAT LLETUGA, REMOLATXA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cigrons estofats amb espinacs, pastanaga i patata</i> <i>Fruita de temporada</i>	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I BACON LLUÇ EN SALSÀ VERDA (all, julivert) MONGETES TENDRE I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Purè de verdures i filet d'indiot a la planxa amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATES HAMBUGUESA CASOLANA ARRÒS SALTEJAT IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb ensalada variada</i> <i>Fruita de temporada</i>	SOPA DE BULLIT LLENGUADO PANAT CASOLÀ LLETUGA, PASTANAGA I BLAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Contraçuixa de pollastre a la llimona amb arròs amb verdures</i> <i>Fruita de temporada</i>	CREMA DE CARABASSA, PASTANAGA I PORROS TRUITA DE PATATA COLFLORI ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Salmó a la planxa amb ensalada amb crostons</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ARRÒS AMB TOMÀTIGA LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA LLETUGUES VARIADES TREMPADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Purè de carabassa i pollastre al romaní amb pebres</i> <i>Fruita de temporada</i>	SOPA DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga i merluza) PILOTES CASOLANES VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb ensalada variada</i> <i>Fruita de temporada</i>	PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES (ceba, porros, espinacs, patata) I LLEGUM (cigrons) BACALLÀ ADOBAT CASOLÀ MONGETES AL VAPOR IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i pitrera de pollastre a la planxa amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	FIDEUÀ DE CARN I VERDURES TRUITA A LA FRANCESA TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Rap aguiat amb patata, ceba, tomàtiga, pastanaga i pèsols</i> <i>Fruita de temporada</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATES LLOM AMB SALSÀ CAÇADORA CARABASSÍ ARREBOSSAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza variada</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA CROQUETES DE POLLASTRE LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Rap amb porros, alls tendres, pastanaga i purè de patata</i> <i>Fruita de temporada</i>	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, espinacs) PIZZA DE PERNIL LLETUGUES TREMPADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Lluç amb salsa de pastanaga i arròs</i> <i>Fruita de temporada</i>	SOPA DE VERDURES AGUIAT DE CARN MAGRE VERDURA (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, llorer) I PATATA IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i montadito d'ou a la planxa</i> <i>Fruita de temporada</i>	ARRÒS MARINERA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, pèsols i peix) SALMÓ A LA PLANXA MONGETES SALTEJADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	PURÉ DE CARABASSA (porros, pastanaga, carabassí) I LLEGUM (llenties) TRUITA ESPANYOLA LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Fajites de pollastre amb ceba, pastanaga i pebres</i> <i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
SOPA DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç) PITRERA DE POLLASTRE EN SALSÀ AMB XAMPINYONS I PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de llenties amb verdures i boniato</i> <i>Fruita de temporada</i>	PAELLA VALENCIANA (tomàtiga, mongetes, carn variada, pebre bord) CALAMARS A L'ANDALUSSA LLETUGA, CANONGES I PALMITO FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassí</i> <i>Fruita de temporada</i>	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga i pastanaga) SALSITXES A LA PLANXA ARRÒS SALTEJAT IOGURT Suggeriment de sopar: <i>Purè de verdures i filet d'indiot a la planxa amb ensalada</i> <i>Fruita de temporada</i>	CANELONS ROSSINI TRUITA DE CARABASSÍ LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Lluç al forn amb ceba, tomàtiga, pastanaga i patata</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 DELS AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ, CONTACTI AMB LES OFICINES AL 971682415

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 114,38 €

VALS DIARIS: 6,60 €

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

