



Menú General mes de Octubre de 2018

CEIP BENDINAT

| LUNES 1  | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3  | JUEVES 4  | VIERNES 5  |
|--|--|--|---|--|
| GAZPACHO ANDALUZ<br><br>LOMO A LA VASCA<br>CON PATATA FRITA Y VERDURAS<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Huevo cocido con patata, judías verdes, guisantes y zanahoria<br>Fruta de temporada                | CREMA DE PUERROS<br><br>SALMÓN AL HORNO<br>PATATA Y JUDIAS AL VAPOR CON JAMÓN<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Ensalada de couscous con garbanzos<br>Fruta de temporada                                | SOPA DE COCIDO<br><br>HAMBURGUESA CASERA DE CARNE MIXTA<br>ARROZ TRES DELICIAS<br>YOGUR<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Lenguado rebozado con ensalada variada con couscous<br>Fruta de temporada                   | LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br><br>TORTILLA A LA HORTELANA<br>LECHUGAS, ZANAHORIA Y PALMITO<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Pollo campero salteado con cebolla, pimientos y arroz<br>Fruta de temporada         | ENSALADA DE PASTA<br><br>CALAMARES A LA ANDALUZA<br>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS Y ORÉGANO<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Gazpacho y Quiche de espinacas y queso<br>Fruta de temporada |
| LUNES 8  | MARTES 9   | MIÉRCOLES 10   | JUEVES 11   | VIERNES 12   |
| PURÉ DE CALABAZA<br>PECHUGA DE POLLO AL HORNO<br>COUSCOUS CON SALTEADO DE CEBOLLA Y GUI SANTES<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y ensalada<br>Fruta de temporada | LASAÑA DE CARNE<br>TORTILLA A LA FRANCESA CON ATÚN<br>TRAMPÓ MALLORQUÍN<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros salteados y arroz<br>Fruta de temporada | JUDIAS PINTAS CON CHORIZO<br>MERLUZA A LA VIZCAÍNA<br>CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y PATATA<br>YOGUR<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate<br>Fruta de temporada | SOPA DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS DE CARNE MIXTA<br>VERDURAS Y PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Rape salteado con ajo y perejil y ensalada de couscous<br>Fruta de temporada  | <b>FIESTA</b>  |
| LUNES 15   | MARTES 16  | MIÉRCOLES 17   | JUEVES 18   | VIERNES 19   |
| ARROZ DE PESCADO<br>CROQUETAS DE POLLO<br>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS Y QUESO<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Huevo a la plancha con pisto de verduras y patata cocida<br>Fruta de temporada             | MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>LENGUADO AL HORNO CON PICADA<br>CON JUDIAS VERDES<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Ensalada rusa casera con atún y aceitunas<br>Fruta de temporada                       | CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS ECOLÓGICOS<br>SALCHICHAS FRESCAS<br>PATATAS FRITAS CON AJO<br>YOGUR<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con arroz<br>Fruta de temporada        | FIDEOS GRUESOS DE POLLO<br>MERLUZA AL HORNO<br>TUMBET<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Ensalada de couscous con queso fresco y nueces<br>Fruta de temporada   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>TRAMPÓ MALLORQUÍN<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Ensalada de tomate con aceitunas y pizza variada<br>Fruta de temporada        |
| LUNES 22   | MARTES 23  | MIÉRCOLES 24   | JUEVES 25   | VIERNES 26   |
| ESPAGUETIS AL PESTO<br>ESCALOPE CASERO<br>LECHUGAS, ZANAHORIA, MAÍZ Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Huevo cocido con patata, judías verdes, guisantes y zanahoria<br>Fruta de temporada          | PURÉ DE VERDURAS<br>BACALAO AL HORNO<br>PATATA PANADERA Y SALSAS DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Pechuga de pollo campero a la plancha con ensalada de quinoa<br>Fruta de temporada         | CAZUELA DE PESCADO Y PATATA<br>TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN YORK<br>ENSALADA CON TOMATE Y ACEITUNAS<br>YOGUR<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Merluza a la plancha con pisto de verduras<br>Fruta de temporada   | GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS<br>FRICANDELA CASERA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA<br>LECHUGAS, ZANAHORIA, ATÚN<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Rape al vapor con arroz con cebolla y guisantes salteados<br>Fruta de temporada | SOPA DE BULLIT<br>BULLIT<br>(POLLO, PATATA, JUDÍAS, ZANAHORIA)<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Wrap de ensalada y salmón<br>Fruta de temporada  |
| LUNES 29   | MARTES 30  | MIÉRCOLES 31   | <b>IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 132,44 €</b><br><br><b>VALES DIARIOS: 6,60 €</b><br><br>La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.   |  |
| CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS<br>ESCALOPE DE POLLO<br>LECHUGAS ALIÑADAS CON ACEITUNAS<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Revuelto de huevo con cebolla y tomate y pure de patata                            | PAELLA VALENCIANA<br>MERLUZA EN SALSAS VERDES<br>VERDURAS AL HORNO<br>FRUTA DE TEMPORADA<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Ensalada de couscous con garbanzos   | SOPA DE COCIDO<br>FRITO MALLORQUÍN<br>(POLLO, VERDURAS Y PATATA)<br>YOGUR<br><i>Sugerencia de cena:</i><br>Lenguado rebozado con ensalada con arroz  |   |  |

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 ALÉRGENOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971682411





CEIP BENDINAT

| DILLUNS 1  | DIMARTS 2  | DIMECRES 3  | DIJOUS 4   | DIVENDRES 5  |
|--|--|---|--|--|
| GAZPATXO ANDALÚS<br><br>LLOM A LA VASCA<br><br>CON PATATAS FRITAS Y VERDURAS<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ou bullit amb patata, mongetes verdes, pèsols i pastanaga<br>Fruita de temporada                | CREMA DE PORROS<br><br>SALMÓ AL FORN<br><br>PATATES I MONGETES AL VAPOR AMB PERNIL<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ensalada de couscous amb cigrons<br>Fruita de temporada                           | SOPA DE BULLIT<br><br>HAMBURGUESA CASOLANA DE CARN MIXTA<br><br>ARRÒS TRES DELÍCIES<br><br>IOGURT<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Llenguado arrebossat amb ensalada variada amb couscous<br>Fruita de temporada        | LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES<br><br>TRUITA A LA HORTELANA<br><br>LLETUGUES, PASTANAGA I PALMITO<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Pollastre saltejat amb ceba, pebres i arròs<br>Fruita de temporada      | ENSALADA DE PASTA<br><br>CALAMARS A L'ANDALUSA<br><br>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I ORENGA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>"Gaspacho" i Quiche d'espínacs i formatge<br>Fruita de temporada |
| DILLUNS 8  | DIMARTS 9  | DIMECRES 10   | DIJOUS 11  | DIVENDRES 12   |
| PURÉ DE CARABASSA<br><br>PITRERA DE POLLASTRE AL FORN<br><br>COUSCOUS SALTEJAT AMB CEBA I PÈSOLS<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Lluç amb all i pebre dolç, patata bullida i ensalada<br>Fruita de temporada | LASANYA DE CARN<br><br>TRUITA A LA FRANCESA AMB TONYINA<br><br>TRAMPÓ MALLORQUÍ<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Indiot a la planxa amb alls tendres, porros saltejats i arròs<br>Fruita de temporada | MONGETES PINTES AMB XORIÇ<br><br>LLUÇ A LA BISCAÏNA<br><br>CEBA, PEBRE VERMELL, TOMÀTIGA I PATATA<br><br>IOGURT<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Tortilla espanyola amb ensalada amb avocat<br>Fruita de temporada      | SOPA DE VERDURES<br><br>PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA<br><br>VERDURES I PATATA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Rap saltejat amb all i julivert i ensalada de couscous<br>Fruita de temporada                         | <b>FESTIU</b>  |
| DILLUNS 15   | DIMARTS 16   | DIMECRES 17   | DIJOUS 18  | DIVENDRES 19   |
| ARRÒS DE PEIX<br><br>CROQUETES DE POLLASTRE<br><br>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I FORMATGE<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ou a la planxa amb pisto de verdures i patata bullida<br>Fruita de temporada      | MACARRONS A LA NAPOLITANA<br><br>LLENGUADO AL FORN AMB PICADA<br><br>MONGETES BULLIDES<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ensalada rusa casolana amb tonyina i olives<br>Fruita de temporada            | CREMA DE CARABASSA I CIGRONS ECOLÒGICS<br><br>SALSITXES FRESQUES<br><br>PATATES FREGIDES AMB ALL<br><br>IOGURT<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Pitrera de pollastre amb ensalada d'arròs<br>Fruita de temporada        | FIDEUS GRUIXATS DE POLLASTRE<br><br>LLUÇ AL FORN<br><br>TUMBET<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ensalada de couscous amb formatge fresc i nous<br>Fruita de temporada   | LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES<br><br>TRUITA ESPANYOLA<br><br>TRAMPÓ MALLORQUÍ<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ensalada de tomàtiga i olives i pizza variada<br>Fruita de temporada         |
| DILLUNS 22   | DIMARTS 23   | DIMECRES 24   | DIJOUS 25  | DIVENDRES 26   |
| ESPAGUETIS AL PESTO<br><br>ESCALOP CASOLÀ<br><br>LLETUGUES, PASTANAGA, BLAT I TOMÀTIGA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ou bullit amb patata, mongetes verdes, pèsols i pastanaga<br>Fruita de temporada      | PURÉ DE VERDURES<br><br>BACALLÀ AL FORN<br><br>PATATA PANADERA I SALS DE TOMÀTIGA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Pitrera de pollastre a la planxa amb ensalada de quínoa<br>Fruita de temporada     | CASSOLA DE PATATA I PEIX<br><br>TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ<br><br>ENSALADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES<br><br>IOGURT<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Lluç a la planxa amb pisto de verdures<br>Fruita de temporada | CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES<br><br>FRICANDELA CASOLANA DE CARN MIXTA<br><br>LLETUGUES, PASTANAGA I TONYINA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Rap al vapor amb arròs amb ceba i pèsols saltejats<br>Fruita de temporada | SOPA DE BULLIT<br><br>BULLIT<br><br>(POLLASTRE, PATATA, MONGETES, PASTANAGA)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Wrap d'ensalada i salmó<br>Fruita de temporada                                  |
| DILLUNS 29   | DIMARTS 30   | DIMECRES 31   | <b>IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: 132,44 €</b><br><b>VALS DIARIS: 6,60 €</b><br>La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes.  |  |
| CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES<br><br>ESCALOP DE POLLASTRE<br><br>LLETUGUES TREMPADES AMB OLIVES<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Remanat d'ou amb ceba i tomàtiga i puré de patata<br>Fruita de temporada    | PAELLA VALENCIANA<br><br>LLUÇ EN SALS VERDE<br><br>VERDURES AL FORN<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Ensalada de couscous amb cigrons<br>Fruita de temporada  | SOPA DE BULLIT<br><br>FRIT MALLORQUÍ<br><br>(POLLASTRE, VERDURES I PATATA)<br><br>IOGURT<br><i>Suggeriment de sopar:</i><br>Llenguado arrebossat amb ensalada amb arròs<br>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 CARABASSÀ

SI NECESSITA INFORMACIÓ DELS AL·LÈRGOGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 971682415

