



Menú general mes de septiembre de 2017

(con sugerencias de cenas para complementar el menú en casa)

CEIP BENDINAT

		MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
		SOPA DE VERDURAS COLADAS CON PASTA	ENSALADA DE PASTA	LENTEJAS ESTOFADAS
		ESCALOPE MILANESA	MERLUZA EN SALSA VERDE	FILETE PICADO A LA PLANCHA
		JUDÍAS SALTEADAS	PATATA COCIDA Y GUISANTES	LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
		<i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa de garbanzos y arroz salteado con verduras Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo campero a la plancha con ensalada de couscous Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho o crema fría y quiche de espinacas y queso Fruta de temporada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	GARBANZOS CON ARROZ	SOPA DE PICADILLO
CROQUETAS DE POLLO	SALMÓN A LA PLANCHA	CABEZA DE LOMO AL HORNO CON VERDURAS	CALAMAR A LA ANDALUZA (INFANTIL MERLUZA A LA ANDALUZA)	TORTILLA ESPAÑOLA
BASTONES DE ZANAHORIA	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	PATATAS FRITAS	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo campero a la plancha con patata y calabacín Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Arroz con verduras y tortilla - tipo 3 delicias - Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo a la plancha con puré de patata y champiñones Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Fajita de pollo campero con cebolla y pimientos salteados Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PURÉ DE VERDURAS ECOLÓGICAS	CANELONES ROSSINI	SOPA DE CARACOLA	LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PASTA
PIZZA DE JAMÓN	MERLUZA ADOBADA	ALBÓNDIGAS CASERAS	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS	ESTOFADO DE POLLO
LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ATÚN	TOMATE ALIÑADO	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) Y PATATA	LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, pimientos) Y FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes y zanahoria Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Arroz salteado con verduras, garbanzos y un poco de salsa de soja Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado rebozado con ensalada con crostones de pan Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo a la plancha con couscous con pisto de verduras Fruta de temporada	<i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa de pescado con ensalada de arroz Fruta de temporada

IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR:	77,22 €
VALES DIARIOS:	6,50 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.	

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



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





Menú general mes de **setembre** de 2017
(amb suggeriments de sopars per complementar a casa)

CEIP BENDINAT

		DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA	ENSALADA DE PASTA	LLENTIES ESTOFADES
		ESCALOP MILANESA	LLUÇ AMB SALSÀ VERDA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA
		MONGETES SALTEJADES	PATATA BULLIDA I PÉSOLS	LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES
		FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Hamburguesa de cigrons i arròs saltejat amb verdures</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Pitrrera de pollastre a la planxa amb ensalada de couscous</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>"Gazpacho" o crema freda de verdures i quiche d'espinaacs amb formatge</i>
		<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
ARRÒS AMB TOMÀTIGA	PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS	CIGRONS AMB ARRÒS	SOPA DE PICADILLO
CROQUETS DE POLLASTRE	SALMÓ A LA PLANXA	CAP DE LLOM AL FORN AMB VERDURES	CALAMARS A L'ANDALUSA (INFANTIL: LLUÇ)	TRUITA ESPANYOLA
BASTONETS DE PASTANAGA	LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES	PATATES FREGIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	LLETUGA, CEBÀ, TOMÀTIGA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Pitrrera de pollastre a la planxa amb patates i carabassí</i>	IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Arròs amb verdures i truita</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Filet d'indiot a la planxa amb puré de patata i xampinyons</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>"Fajita" de pollastre amb ceba i pebres saltejats</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 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
PURÉ DE VERDURES ECOLÒGIQUES	CANELONS ROSSINI	SOPA DE CARAGOLA	LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES	ENSALADA DE PASTA
PIZZA DE PERNIL DOLÇ	LLUÇ A L'ADOBÀ	PILOTES CASOLANES	TRUITA DE CARABASSÍ I PATATES	AGUIAT DE POLLASTRE
LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I TONYINA	TOMÀTIGA TREMPADA	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga i pésols) I PATATA	LLETUGA, PASTANAGA I BLAT	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga i pebres) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Ou bullit amb patata, mongetes i pastanaga</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Arròs saltejat amb verdures, cigrons i salsa de soja</i>	IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Llenguado arrebossat amb ensalada i crostons de pa</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Filet d'indiot a la planxa amb couscous amb pisto de verdures</i>	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Hamburguesa de peix amb ensalada d'arròs</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>

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: **77,22 €**

VALS DIARIS: **6,50 €**

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

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



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

