



Menú General					mes de	desembre	de 2018		
CEIP MESTRE COLOM									
DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I BACON		SOPA DE PICADILLO		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pebres, espinacs)		FESTA		ARRÒS AMB TOMÀTIGA	
LLENGUADO PANAT		AGUIAT DE POLLASTRE (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, llorer)		TRUITA DE TONYINA			CROQUETES DE POLLASTRE		
LLETUGA, TOMÀTIGA, REMOLATXA I OLIVES		PATATES BRAVES (ceba, all, pebre de la Vera, tomàtiga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I ALFABAGUERA			LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT			FRUITA DE TEMPORADA		
<i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de carabassa i truita a la francesa amb carabassí Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Broqueta de rap amb ceba, pebres i ensalada amb crostons Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> "Fajitas" de pollastre amb pastanaga, porros, pebres verds i vermells Fruita de temporada			<i>Suggeriment de sopar:</i> Salmó a la planxa amb arròs saltejat amb ceba i carabassí Fruita de temporada		
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
CASSOLA DE PEIX (ceba, tomàtiga, patata, all, julivert, peix)		CREMA DE CARABASSA (ceba, porros, pastanaga) I CIGRONS		SOPA DE BULLIT		MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga i pastanaga)		MACARRONS BOLONYESA AMB FORMATGE	
TRUITA A LA FRANCESA		LLENGUADO ADOBAT (julivert, pa ratllat)		HAMBURGUESA CASOLANA A LA PLANXA		BACALLÀ AMB Salsa DE TOMÀTIGA		LLOM AL FORN	
CARABASSÍ ARREBOSSAT		PATATES I MONGETES TENDRES		QUÍNOA AMB VERDURES (ceba, pebres i pastanaga)		PATATA DÒLAR		LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pitrera de pollastre de camp amb ensalada Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs saltejat amb verdures i formatge de cabra Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Truita de patates i ceba amb ensalada variada amb blat Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i filet d'indio a la planxa amb ensalada Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> "Quesadilles" variades - pernil, ceba, xampinyons, tonyina,... Fruita de temporada	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
PURÉ DE CARABASSA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga) I PATATES		SOPA DE BULLIT		ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES		Menú especial de Nadal:	
LLUÇ EN Salsa VERDA (all, julivert, ou bullit)		PIZZA DE PERNIL I TONYINA		BULLIT		SALMÓ A LA PLANXA		SOPA DE POLLASTRE	
PATATESA BULLIDES		LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES		(Pollastre, patata, mongetes tendres, pastanaga, ceba i col)		LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		ESCALOP DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		DOLÇOS DE NADAL	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Indio a la planxa amb ensalada tipus César Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Truita a la francesa i arròs saltejat amb pisto de verdures Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i quinoa amb carabassí, tomàtiga i formatge parmesà Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuinat de cigrons amb ceba, tomàtiga, bledes i patata Fruita de temporada		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada amb olives i bacallà al forn amb tomàtiga Fruita de temporada	

IMPORT MENSUAL DEL MENJADOR: **87,78 €**

VALS DIARIS: **6,90 €**

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



Els menús van acompanyats de pa i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i remullar 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 CRIDANT AL 971682415





María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

COMEDORES ESCOLARES Julio Tundidor Molina SL

