



Menú general mes de **març** de 2019

CEIP MESTRE COLOM

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>FESTA ESCOLAR</b>	CUINAT DE LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB BLEDES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	SOPA DE BROU DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA, PORROS I PASTANAGA	ARRÒS DE PEIX (all, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç)
	CROQUETES DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	LENGUADO ADOBAT (julivert, ou, pa ratllat)	FILET D'INDIOT AL FORN
	TOMÀTIGA, PASTANAGA I OLIVES	CARABASSÍ ARREBOSSAT	LLETUGA, PALMITO I BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB ALLS
	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Lluç amb all i pebre bord, patata i verdures al vapor Fruita de temporada	IOGURT <i>S suggeriment de sopar:</i> Contraçuixa de pollastre amb llimona, arròs saltejat i ensalada Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Cigrons saltejats amb pisto de verdures i couscous Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb poma i nous Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CREMA DE COLFLORI, PASTANAGA I CARABASSÍ	MACARRONS A LA NAPOLITANA (tomàtiga, all, alfàbrega)	"SOPA DE BULLIT" (ceba, porro, api, tomàtiga, col, pebre verd, pastanaga, mongetes tendres, pollastre)	AGUIAT DE VERDURES (ceba, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, all, lloer, carn variada)	CUINAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS (ceba, pebres, tomàtiga, espinacs)
LLOM A LA RIOJANA (pebres, tomàtiga, all, pebre de la Vera)	BACALLÀ PANAT AMB JULIVERT	"BULLIT MALLORQUÍ"	TRUITA DE PATATA I CEBA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
PATATES FREGIDES	LLETUGA, CANONGES I OLIVES	(PATATA, PASTANAGA, COL I CIGRONS ECOLÒGICS)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	LLETUGUES ECOLÒGIQUES VARIADES TREMPADES
FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Cuinat de lleties amb ceba, col llisa, pebre bord i patata Fruita de temporada	IOGURT <i>S suggeriment de sopar:</i> Llenguado enfarinat amb arròs i ensalada Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Couscous saltejat amb verdures i indiots trossejats Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Llom de tonyina amb pebre vermell saltejat, ceba i patata Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CUINAT DE LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB CARABASSA (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i carabassa)	PAELLA VALENCIANA (tomàtiga, mongetes tendres, carn variada)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIGRONS ECOLÒGICS	ESPAGUETIS SEMI-INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, bacon, crema de llet, sal, pebre, formatge)	CASSOLA DE PEIX (all, patata, ceba, pebre vermell, tomàtiga i lluç)
ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, pa ratllat)	LLUÇ AL FORN	FRICANDELLA CASOLANA A LA PLANXA (magre de porc i "morcillo" de vedella)	SALMÓ A LA PLANXA	TRUITA DE CARABASSÍ
PASTANAGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga trossejats i triturat)	PATATA ROSTIDA	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES	COLFLORI ARREBOSSADA
FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Ou bullit amb patata i verdures al vapor Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Ensalada césar amb pollastre a la planxa Fruita de temporada	IOGURT <i>S suggeriment de sopar:</i> Pastís d'espinacs amb ensalada de brots tendres i arròs Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Cuinat de mongetes amb patata i verdures Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de lluç i gambes amb ensalada de couscous Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES ECOLÒGIQUES	CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, pebre verd, vermell, tomàtiga)	CUINAT DE MONGETES AMB ESPINACS (ceba, pebre, tomàtiga, espinacs)
LENGUADO ADOBAT (julivert, ou, pa ratllat)	TRUITA A LA FRANCESA	PILOTES CASOLANES DE CARN (magre de porc i "morcillo" de vedella)	BACALLÀ PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	POLLASTRE EN PEPITORIA
LLETUGA, PASTANAGA, I OLIVES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATES	LLETUGUES VARIADES TREMPADES	PATATES BRAVES (ceba, all, pebre de la Vera, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb verdures saltejades Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Cuinat de lleties amb patata i bledes Fruita de temporada	IOGURT <i>S suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ceba amb ensalada amb olives Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Fajites de verdures saltejades i formatge de cabra Fruita de temporada	FRUITA DE TEMPORADA <i>S suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli de sardines i ensalada 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 de proximitat.

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

IMPORT MENSUAL: **119,13 €**

VALS DIARIS: **6,90 €**

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

