



CEIP MESTRE COLOM **Menú GENERAL novembre de 2022**

Els menús van acompanyats de pa moreno i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, taronja, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, colflori, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga.

1	2	3	4							
FESTIU										
	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	MACARRONS INTEGRALS A L'AMATRICIANA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, pernil i formatge)	"ARRÒS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colflori, xampinyons i carn variada)							
	ESCALOP CASOLÀ DE LLOM (ou, pa ratllat)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	TRUITA DE PATATA							
	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA							
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA							
	<i>Suggeriment de sopar:</i> Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i filet d'indiot saltat amb blat sarraí / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana variada / Fruita							
7	8	9	10	11						
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, all, lloret i tomàtiga)	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	SOPA DE BROU D'AU	TALLARINS AGLIO E OLIO	PURÉ DE PASTANAGA I PÈSOLS						
LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou i farina de blat)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella)	FOGONERO A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)	POLLASTRE AMB SALS AL PEBRE						
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA CAPRESE	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i tomàtiga) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS SALTEJAT						
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA						
<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de carabassó i lluç arrebossat amb pastanaga al vapor / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> "Tortillas" mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita						
14	15	16	17	18						
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	BULLIT DE PATATA, MONGETES, PASTANAGA I OU BULLIT	ARRÒS DE PEIX	PURÉ DE VERDURES I CIGRONS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, orenga i julivert)						
SALSITXES DE PORC AL FORN	LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat)	TRUITA DE PATATA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA PANADERA	SALMÓ A LA PLANXA						
PATATES AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR						
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA						
<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús saltejat amb verdures i cigrons / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç al forn amb ceba, porros i puré de patata / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs al curry d'indiot amb ceba i xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Quiche de verdures i formatge / Fruita						
21	22	23	24	25						
ARRÒS 3 DELÍCIES (mongetes tendres, pèsols, pastanaga i pernil)	CREMA DE PÈSOLS	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata i bacó)	NO LECTIU						
RABES DE CALAMAR	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE	LLUÇ AL FORN AMB PICADA							
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	VERDURES I PATATA ROSTIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TOMÀTIGA							
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA							
<i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals de llegum amb ratatouille / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Lleties estofades amb verdures i arròs / Fruita							
28	29	30	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Import Mensual</td> <td style="text-align: right;">135,40 €</td> </tr> <tr> <td>Vales diaris</td> <td style="text-align: right;">7,45 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2">La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes</td> </tr> </table>		Import Mensual	135,40 €	Vales diaris	7,45 €	La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes	
Import Mensual	135,40 €									
Vales diaris	7,45 €									
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes										
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	PURÉ D'ESPINACS I CIGRONS								
CROQUETES DE POLLASTRE	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert i llimona)	AGUIAT D'INDIOT								
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, brou, sal i pebre)								
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT								
<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb verdures i pitrera d'indiot a la planxa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> "Tortitas" de bròquil i patata al vapor / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i bacallà arrebossat / Fruita								

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats del mercat, productes de proximitat.
SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.