

Menú General, mes d'octubre de 2022

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

3	4	5	6	7
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	PURÉ DE BRÒQUIL (ceba o porro, bròquil, patata, aromàtiques)	CIURONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9)
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES (1)	TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)	RAOLES DE BACALIÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4)	FRIT DE MAGRE I POLLASTRE	LLUÇ AL FORN (4,14)
(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PEBRES I PATATA	PATATA ISALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pimienta roja)
FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita	Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Remanat d'amb verdures i patortat / Fruita	Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	Ensalada i cuscús saltat amb mongetes i comí / Fruita
10	11	12	13	14
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (4)	MONGETES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	FESTIU	ESPAGUETS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pernil) (1,3,6,7)	CIURONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)
ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA	GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)		HAMBURGUESA DE SALMÓ (4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES		MONGETES TENDRES o BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Aguiat desipia amb cebai patata / Fruita	Sopa de pasta i indiots amb xampinyons / Fruita	Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga cicerol / Fruita	Quiche vanada / Fruita	
17	18	19	20	21
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata, aromàtiques)	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES (1)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	TRUITA DE PATATA ICEBA (3)	ARRÒS ESPECIAL PEPITA	LLUÇ AL FORN (4,14)
(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	PATATA ISALSA DE TOMÀTIGA AMB VERDURES (all, cebai, tomàtiga triturada, pastanaga, pèsols)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga) AMB TONYINA (4)	(truita, pernil, tonyina)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Blatsarrai amb verdures i conill / Fruita	Crudités amb hummus i pa / Fruita	Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita
24	25	26	27	28
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga) AMB OLIVES	PURÉ DE COLIFLOR (ceba o porro, coliflor, patata, aromàtiques)	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) (1)	ARRÒS DE PEIX (2,4,9,14)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques) I CIURONS
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSADA DE TONYINA (1,3,4)	INDIOTAL CURRY (ceba, nata, curry) (7)	RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, patallat) (1,3,14)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	PIZZA CASOLANA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
(all, cebai, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ARRÒS SALTAT	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Remanat d'ou amb xampinyons i patortat / Fruita	Ciurons amb patata, sofrits i pebre dolç / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb espàrrecs / Fruita	Ensalada i lluç amb cebai moniato / Fruita	Cuscús amb verdures i indiots amb comí / Fruita

31

NO LECTIU

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruta seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

Menú General, mes de octubre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

3	4	5	6	7
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1) (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	"FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE"	MERLUZA AL HORNO (4,14)
FRUTA CÍTRICA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	PIMIENTOS, PATATA	PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimienta roja)
Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta
10	11	12	13	14
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)		ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)		HAMBURGUESA DE SALMÓN (4)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	FESTIVO	JUDÍAS VERDES o BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
Sugerencia de cena: Sepiaguisada con cebolla y patata / Fruta	FRUTA CÍTRICA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta		Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta
17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ARROZ ESPECIAL PEPITA (tortilla, jamón cocido y atún)	MERLUZA AL HORNO (4,14)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)		ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta	Sugerencia de cena: Crudités con hummus y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta
24	25	26	27	28
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, pastanaga) AMB OLIVES	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos) (1)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (2,4,9,14)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata, aromáticos) Y GARBANZOS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PIZZA CASERAS DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárgos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta
31				

NO LECTIVO

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos