



CEIP **Menú GENERAL** mes de novembre de 2024

Els menús van acompanyats de pa vian de dilluns a dijous i pa moreno els divendres 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 del mes de novembre són: **mandarina de proximitat, poma, taronja de proximitat, pera, plàtan i raïm.**

Las hortalisses del mes de novembre són: **bledes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, colflori, endivia, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.**

El iogurt natural es servirà amb sucre o sense sucre, a petició del centre educatiu. El iogurt natural ensucrat conté < 12,3g sucres/ 100g



1



Festiu

4	5	6	7	8
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	ESPIRALS A LA BOSCAIOLA (1,3,6,7)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (2,4,14)	OU BULLIT (3)	INDIOT AMB SALSA CAÇADORA (ceba i xampinyons)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7,12)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ARRÒS BLANC SALTEJAT	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Quínoa saltejada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb cigrons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: "Fajitas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
FIDEUS AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PORROS	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES	ARRÒS BRUT
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PALOMETA A LA PLANXA (4)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,9)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLUÇ AL FORN (2,4,14)
ENSALADA AMB CROSTONS (lletugues variades, tomàtiga i pastanaga) (1)	ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, ceba morada i tomàtiga cicerol)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres i tomàtiga) I ARRÒS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Patata i verdures bullides amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
18	19	20	21	22
CREMA DE CARABASSÍ I LLEGUMS	SOPA DE BROU D'AU I VERDURES (1,3,9)	ARRÒS A LA MARINERA AMB RAP (2,4,12,14)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA A LA BOLONYESA (1,3,7)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)
INDIOT A LA PLANXA	LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN (2,4,14)	PITRERA DE POLLASTRE AMB CEBA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga i col lombarda)	BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA	ENSALADA MIXTA (lletuga, pastanaga i tomàtiga cicerol)	ENSALADA GREGA (tomàtiga, cogombre, ceba morada, olives negres i formatge) (7)	ARRÒS SALTEJAT AMB PEBRES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cigrons amb verdures, aromàtiques i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de lleties amb moniato i col / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
25	26	27	28	29
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA (1,3,9)	CREMA DE PASTANAGA	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)
OU BULLIT (3)	SALMÓ AL FORN (4)	ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (ou i pa ratllat) (1,3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (1,12)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)
MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles i tomàtiga cicerol)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATA BULLIDA	ENSALADA AMB OLIVES (lechuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Lletge 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs