Restaurant
Can Arabí

CEIP | Menú General | Septiembre de 2024

La comida se acompaña de pan integral o moreno de horno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

		11	12	13
			CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES	CUSCÚS CON GARBANZOS Y VERDURAS (cebolla, pimientos, calabacín y berenjena) (1)
			REDONDO DE PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
			ZANAHORIA Y ARROZ	ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, aceitunas negras, queso) (7)
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado empanado / Fruta	**Sugerencia de cena:** Calabacín gratinado con salsa de tomate / Fruta

16	17	18	19	20
CREMA DE CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES AL PESTO (1,3,7,8)	ESTOFADO DE JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,9) (judia verde, guisante, berenjena, calabacín)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO (1,3,6,7)	LAMPUGA AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	RAPE AL HORNO AL PIMENTÓN (4)
ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	PIMIENTOS Y SALSA DE TOMATE	PATATAS ASADAS CON ROMERO	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON GERMINADOS (iceberg, tomate, cebolla morada) (6)	ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinacas, aceitunas negras, maíz)
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de patata, verduras y huevo cocido / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada variada y hamburguesa de garbanzos	**Sugerencia de cena:** Ensalada variada y lomo merluza a la plancha con arroz / Fruta	**Sugerencia de cena:** Cuscús con verduras y lentejas / Fruta	**Sugerencia de cena:** Quiche casero variado / Fruta

23	24	25	26	27
COCIDO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, judía verde, champiñones, guisantes)	ENSALADA DE PASTA VERANIEGA (tomate, maíz, aceitunas verdes, jamón de york, huevo) (1,3,6,7)	CREMA DE ZANAHORIA	GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ (cebolla, pimiento rojo, verde, champiñones)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOKI AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	ALBONDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)	REDONDO DE PAVO AL HORNO
ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria)	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezclum, tomate cheny)	ENSALADA DE OTOÑO (mezclum, hoja de roble, cebolla morada, tomate, manzana)	SALSA DE TOMATE Y PATATA	BRÓCOLI, TOMATE CHERRY Y SÉSAMO (11)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con verduras y patata al vapor / Fruta	**Sugerencia de cena:** Crema de verduras y tortilla de calabacín / Fruta	**Sugerencia de cena:** Pasta de legumbre con verduras salteadas / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada variada con cuscús y tortilla a la francesa / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada variada y lomo de atún con patata / Fruta

30
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)
BACALAO REBOZADO (1,4)
ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinacas, aceitunas negras, maíz)
FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Pasta de legumbre con sanfaina / Fruta

¡ Buen inicio de curso a todos !

Leyenda de alérgenos presentes:

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

Menú consensuado con la empresa

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005