

Escuelas

Menú General

noviembre de 2024

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

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximitat: acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, boniato, judías verdes, zanahoria, pimientos, puerros.

Producte ecológico y de proximidad: calabaza, puerros, lechuga romana, meló, naranja o mandarina

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/100g), a demanda del centro educativo.

1

Festivo

4	5	6	7	8
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) (con calabaza ecológica)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	PURÉ DE CALABAZA (con puerro y calabaza ecológicos)	GARBANZOS CON MENESTRA DE VERDURAS Y ARROZ
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	POLLO ASADO CON LIMÓN
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mezcum, zanahoria, tomate)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, aceitunas verdes)	CON PIMIENTOS ROJOS Y PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecológica, cebolla morada, zanahoria, tomate)	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena
Sémola de pescado con pescadilla y verduras / Fruta	Arroz con verduras y frutos secos picados / Fruta	Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Ensalada variada y pizza casera / Fruta
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES (1) (con puerro ecológico)	FIDEUÁ CON SALSA DE NATA Y QUESOS (1,3,7)	ESTOFADO DE ALUBIAS ROJAS CON COL Y PATATA (12) (con calabaza ecológica)	ARROZ 5 DELÍCIAS (zanahoria, guisantes, gamba, tortilla) (2,3,4,12,14)	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1,8)
LIBRITO DE PAVO CON QUESO Y FIMABRE DE PAVO (1,3,6,7,8)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12)	HOKI AL HORNO (4) (Pescasostenible certificada)	RAGÚ DE TERNERA
ENSALADA CAPRESE (mezcum, tomate, aceitunas negras, queso tierno) (7)	BRÓCOLI Y COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana ecológica, zanahoria, aceitunas negras)	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezcum, tomàtiga cherry)	CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena
Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sopa de pasta y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	Lentejas con pisto y patata / Fruta	Cuscús con verduras y huevo cocido/ Fruta	Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta
18	19	20	21	22
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON FIDEVÍ (1,3,9)	ARROZ CON VERDURAS (berenjena, calabacín, zanahoria, champiñones)	PURÉ DE ESPINACAS (con puerro ecológico)	ENSALADA DE PASTA (tomate, maíz, aceitunas, jamón dulce, huevo cocido) (1,3,6)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) (con calabaza ecológica)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	FILETE DE MERLUZA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (6,12)	MUSLO DE POLLO AL HORNO	SALMÓ AL HORNO CON SALSA DE ENELDO (cebolla, nata) (4,7)
ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, canónigos, tomate)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA GRIEGA (romana ecológica, hoja de roble, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mezcum, tomate, zanahoria, soja) (6)	JUDÍAS VERDES Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica
Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena
Cuscús con tomate, pimientos y soja / Fruta	Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Buñuelos de patata y bacalao con verduras / Fruta	Sopa de pasta y revuelto de huevo con champiñones / Fruta	Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
25	26	27	28	29
ESPIRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	ESTOFADO DE GARBANZOS Y VERDURAS (con calabaza ecológica)	ENSALADA CÉSAR (mezcum, tomate cherry, zanahoria, pollo, parmesano, crostones) (1,7)	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES (1) (con puerro ecológico)	ARROZ SECO A LA MARINERA (gambas, mejilones, calamar, guisantes) (2,4,12,14)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	BACALAO REBOZADO (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAPE AL HORNO (4)
ENSALADA DE ESPINACAS (iceberg, espinacas, aceitunas negras, maíz)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecológica, pepino, tomate, aceitunas verdes)	SALSA DE TOMATE Y ARROZ	PATATA ASADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (iceberg, mezcum, cebolla morada, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena	Sugerencia de cena
Arroz con verduras y garbanzos salteados / Fruta	Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sopa de pasta i merluza con ensalada / Fruta	Coca de verduras con salmón / Fruta

Legenda de alérgenos presentes:

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