



**CEIP S'HORT DES FASSERS** **Menú GENERAL** mes d'octubre de 2022

Els menús van acompanyats de pa moreno o integral 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, meló, pera, poma, plàtan.

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

**Els productes ecològics : lletnies, cigrons i mongetes.**

**Els productes de proximitat: RATJADA I LLAMPUGA**

3	4	5	6	7
<b>LLENTIES ecològiques ESTOFADES AMB VERDURES (1)</b>	<b>PURÉ DE VERDURES</b> (porros, pastanaga, mongetes, espinacs, patata)	<b>PAELLA DE VERDURES</b> (ceba, all, tomàtiga, pebres, colflori, brou) (9)	<b>PURÉ DE PASTANAGA I MONGETES PINTES ecològiques</b> (ceba, porros, pastanaga, patata)	<b>ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSA AL PESTO</b> (oli d'oliva, all, alfàbrega i formatge) (1,3,7)
<b>FILET D'INDIOT A LA PLANXA</b>	<b>LLUÇ AL FORN</b> (2,4,14)	<b>POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA</b>	<b>TRUITA DE PATATA I CEBA</b> (3)	<b>BACALLÀ A LA MILANESA</b> (ou, pa ratllat, all i julivert) (1,2,3,4,14)
<b>ENSALADA DE TARDOR</b> (enciam, escarola, pastanaga, api, olives negres) (9)	<b>A LA MALLORQUINA</b> (espinacs, ceba tendra, julivert, all, tomàtiga, patata)	<b>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES</b> (fulles, tomàtiga i blat de les índies)	<b>ENSALADA DE CANONGES</b> (canonges, ceba morada, tomàtiga cicero)	<b>TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de cigrons amb cuscús integral / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Calamar aguiat amb ceba, tomàtiga i patata / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures saltejades amb arròs integral i conill / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pizza casolana variada / Fruita</i>
10	11	12	13	14
<b>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA</b> (all, ceba, tomàtiga i aromàtiques) (1,3)	<b>CIGRONS ecològics CUINATS</b> (all, ceba, tomàtiga, bledes, patata)	<b>FESTIU</b>		<b>PURÉ DE COLFLORI</b> (ceba, porros, colflori, patata)
<b>TRUITA PAISANA</b> (patata, ceba i pebre vermell) (3)	<b>PITRERA DE POLLASTRE AL FORN</b>		<b>PILOTES CASOLANES D'ELABORACIÓ PRÒPIA</b> (magre de porc i vedella) (1)	<b>RABAS DE CALAMAR A LA ROMANA</b> (1,2,4,14)
<b>ENSALADA AMB OLIVES</b> (enciam, tomàtiga, olives verdes)	<b>ENSALADA AMB CROSTONS</b> (lletugues variades, tomàtiga, pastanaga ratllada, crostons) (1)		<b>VERDURES</b> (ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga) I <b>CUSCÚS</b> (1)	<b>ENSALADA AMB REMOLATXA</b> (lletugues, remolatxa i olives negres)
<b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>		<b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç a la planxa amb verdures saltejades i cuscús integral / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Hamburguesa vegetal amb patates rostides i xampinyons / Fruita</i>		<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortillas mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita</i>
17	18	19	20	21
<b>PURÉ DE CARABASSA</b> (ceba, porros, carabassa, patata) I <b>LLENTIES ecològiques</b>	<b>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA</b>	<b>SOPA DE "BULLIT"</b> (1,3) (amb pasta integral)	<b>CUINAT DE MONGETES BLANQUES ecològiques AMB VERDURES</b> (ceba, pebre, carabassa)	<b>NYOQUIS DE PATATA AMB ESPINACS AL CURRI</b> (1,7)
<b>LLUÇ PANAT CASOLÀ</b> (ou, pa ratllat) (1,2,3,4,14)	<b>TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE</b> (3,7)	<b>"BULLIT MALLORQUÍ"</b>	<b>GREIXERA DE RATJADA de proximitat</b> (2,4,14)	<b>LLOM AL FORN</b> (amb segell de benestar animal)
<b>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES</b>	<b>ENSALADA AMB POMA</b> (enciam, pastanaga, api i poma) (9)	<b>Pollastre, mongetes tendres, pastanaga, patata</b>	<b>(ceba, porros, tomàtiga, bledes, espinacs, patata, aromàtics)</b>	<b>ENSALADA AMB SÈSAM</b> (enciam, escarola, tomàtiga i sèsam) (11)
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures saltejades amb indiots i cuscús integral / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb sanfaina de verdures / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada i truita de patata i carabassó / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada i fal·làfells de cirrons amb salsa / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Coca de verdures amb sardines / Fruita</i>
24	25	26	27	28
<b>ARRÒS DE PEIX</b> (peix de roca de proximitat) (2,4,14)	<b>ESPAQUETI INTEGRAL AGLIO E OLIO</b> (1,3)	<b>AGUIAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES</b> (ceba, mongetes, pastanaga, aromàtiques) (1)	<b>GRATINAT DE PATATES I ESPINACS</b> (crema de llet, ou, formatge) (3,7)	<b>PURÉ DE CARABASSÓ</b> (ceba, porros, carabassó i patata)
<b>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ</b> (3)	<b>LLAMPUGA de proximitat AL FORN</b> (1,2,4,14)	<b>HAMBURGUESA CASOLANA DE CARN MIXTA D'ELABORACIÓ PRÒPIA</b> (magre i morcillo) (1)	<b>BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ</b> (1,2,4,14)	<b>ESTOFAT D'INDIOT</b>
<b>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES</b> (fulles, tomàtiga i blat de les índies)	<b>PEBRES, CEBA I TOMÀTIGA</b>	<b>ENSALADA AMB OLIVES NEGRES</b> (lletugues, tomàtiga, pastanaga, olives negres)	<b>TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA</b>	<b>VERDURES</b> (ceba, pastanaga, mongetes, brou) I <b>PATATA</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cigrons amb verdures, aromàtiques i quinoa / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Puré de verdures i conill a la planxa amb ensalada / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Hamburguesa de lletnies amb moniato i col / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita</i>



Importe Mensual	114,00 €
Vales diaris	6,60 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes	

SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.