



CEIP S'HORT DES FASSERS Menú GENERAL desembre de 2022

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, poma, pera, plàtan, raïm i taronja.

Les hortalisses de la temporada són: bledes, alls tendres, moniato, bròquil, carabassa, col, colflori, escarola, espinacs, tomàtiga i pastanaga.

Els productes ecològics d'aquest mes són: llegums i pastanaga.

Els productes de proximitat d'aquest mes són: llampuga.

Bon Nadal i Felïç Any Nou!

		1		2	
		SOPA DE BROU D'AU		PURÉ DE VERDURES I CROSTONS	
		FOGONERO AL FORN		TRUITA DE PATATA I CEBA	
		A LA BISCAÏNA (ceba, pebres, tomàtiga, patata)		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	
		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i pitrera de pollastre amb arròs / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Coca de verdures i sardines / Fruita	
5		6		7	
NO LECTIU		Festiu		Festiu	
		LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)		ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA (ceba, brou, formatge i safrà)	
		CROQUETES DE POLLASTRE		RABES DE CALAMAR	
		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
		<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Truites mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita	
12		13		14	
SOPA DE BROU DE CUINAT		AGUIAT DE CIGRONSN ECOLÒGICS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)		PURÉ DE PASTANAGA I MONGETES	
LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat)		SALSITXES DE PORC AL FORN		TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ	
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		PATATES ROSTIDES		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals de llegums amb curri de verdures / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i lluç amb pebre dolç i arròs / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> "Cuscús" saltejat amb verdures i cigrons / Fruita	
15		16		17	
MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga i aromàtiques)		LLAMPUGA AL FORN		ARRÒS DE PEIX (all, tomàtiga, ceba, pebre vermell i pèsols)	
LLAMPUGA AL FORN		POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA		POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	
MONGETES TENDRES SALTEJADES		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i lluç amb pebre dolç i arròs / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana / Fruita	
19		20		21	
PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS		LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)		ARRÒS DE PEIX (all, tomàtiga, ceba, pebre vermell i pèsols)	
LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)		TRUITA DE PATATA		FILET DE LLENGUADO AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES		PATATA I VERDURES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb pesto de verdures / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús amb verdures i indiots trossejats / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	
22		23		24	
Menú especial		SOPA DE CARACOLA		SOPA DE CARACOLA	
		POLLASTRE EMPANAT CASOLÀ (ou i pa ratllat) I PATATES CHIPS		POLLASTRE EMPANAT CASOLÀ (ou i pa ratllat) I PATATES CHIPS	
		LÀCTIC		LÀCTIC	
		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita		<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	



Import Mensual 78,00 €
 Vales diaris 6,60 €
 La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes

Els menús van acompanyats de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.

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