



CEIP S'HORT DES FASSERS **Menú GENERAL mes de gener de 2023**

La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats de pa moreno o integral i aigua

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

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

9	10	11	12	13
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)	PURÉ DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros i patata) I MONGETES BLANQUES	ARRÓS DE PEIX	SOPA DE BROU D'AU
ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (ou, pa ratllat)	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert, llimona)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA DE PATATA I CEBA	PROXIMIDAD LLAMPUGA AL FORN 100 % temporada A LA MALLORQUINA (all, bledes, julivert, ceba tendre, tomàtiga, patates i aromàtics)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues variades, tomàtiga)	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (lletugues variades i pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i tortita de cigrons amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Salmó a la planxa amb patata i verdures al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i filet d'indiot saltejat amb blat sarraí / Fruita	
16	17	18	19	20
ARRÓS 3 DELÍCIES (mongetes tendres, pèsols, pastanaga, pernil)	NO LECTIU	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	SOPA DE BROU D'AU	PURÉ DE VERDURES I LLENTIES
"RABAS" DE CALAMAR CASOLANES		HAMBURGUESA CASOLANA A LA PLANXA (magre i morcillo)	SALMÓ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (lletugues variades i tomàtiga)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues variades, pastanaga)	A LA BISCAÏNA (cebolla, pimientos, tomate, patata)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals de llegum amb ratatouille / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Llenties estofades amb verdures i arròs / Fruita	IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Coca de verdures i sardines / Fruita
23	24	25	26	27
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, llet i bacon)	AGUIAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)	ENSALADA GREGA (lletuga, tomàtiga, formatge i olives negres)	PURÉ DE PASTANAGA I PÈSOLS	ARRÓS INTEGRAL AMB SALS A LA NAPOLITANA
LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou i farina de blat)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella)	PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS AL PEBRE	FOGONERO A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona)
XAMPINYONS SALTEJATS	ENSALADA CAPRESE	VERDURES (pa ratllat, all, ceba i tomàtiga) I ARRÓS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de carabassi i lluç arrebossat amb pastanaga al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> "Tortillas" mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita
30	31			
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes)	SOPA DE BROU DE CUINAT			
SALSITXES DE PORC AL FORN	LIMANDA A L'ANDALUSA (farina de blat)			
PATATAS AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES			
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús saltejat amb verdures i cigrons / Fruita			

Import Mensual	96,00 €
Vales diaris	6,60 €
La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes	

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats del mercat, productes de proximitat.
SI NECESSITA INFORMACIÓ DEL AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.