



Menú General mes de Octubre de 2018

CEIP SON FERRER

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DURO LOMO A LA MILANESA CASERO LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes, guisantes y zanahoria Fruta de temporada	CREMA DE PUERROS SALMÓN AL HORNO PATATA Y JUDIAS AL VAPOR CON JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de couscous con garbanzos Fruta de temporada	SOPA DE COCIDO HAMBURGUESA CASERA DE CARNE MIXTA ARROZ TRES DELICIAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado rebozado con ensalada variada con couscous Fruta de temporada	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA PAISANA LECHUGAS, ZANAHORIA Y PALMITO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pollo campero salteado con cebolla, pimientos y arroz Fruta de temporada	ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Gaspacho y Quiche de espinacas y queso Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PURÉ DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO AL HORNO COUSCOUS CON SALTEADO DE CEBOLLA Y GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y ensalada Fruta de temporada	CANELONES DE CARNE TORTILLA A LA FRANCESA CON ATÚN TRAMPÓ MALLORQUÍN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros salteados y arroz Fruta de temporada	JUDIAS PINTAS CON CHORIZO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y PATATA YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aguacate Fruta de temporada	SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS DE CARNE MIXTA VERDURAS Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Rape salteado con ajo y perejil y ensalada de couscous Fruta de temporada	FIESTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ DE PESCADO CROQUETAS DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo a la plancha con pisto de verduras y patata cocida Fruta de temporada	MACARRONES A LA NAPOLITANA LENGUADO AL HORNO CON PICADA CON JUDIAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada rusa casera con atún y aceitunas Fruta de temporada	CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS SALCHICHAS FRESCAS PATATAS FRITAS CON AJO YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con arroz Fruta de temporada	FIDEOS GRUESOS DE POLLO MERLUZA AL HORNO TUMBET FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de couscous con queso fresco y nueces Fruta de temporada	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA TRAMPÓ MALLORQUÍN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de tomate con aceitunas y pizza variada Fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ESPAQUETIS CON AJO Y BACON ESCALOPE CASERO LECHUGAS, ZANAHORIA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes, guisantes y zanahoria Fruta de temporada	PURÉ DE VERDURAS BACALAO AL HORNO PATATA PANADERA Y SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pechuga de pollo campero a la plancha con ensalada de quinoa Fruta de temporada	ARROZ DE PESCADO TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN YORK ENSALADA CON TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta de temporada	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRICANDELA CASERA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA LECHUGAS, ZANAHORIA, ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Rape al vapor con arroz con cebolla y guisantes salteados Fruta de temporada	SOPA DE BULLIT BULLIT (POLLO, PATATA, JUDÍAS, ZANAHORIA) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Wrap de ensalada y salmón Fruta de temporada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	IMPORTE MENSUAL DEL COMEDOR: 129,14 € VALES DIARIOS: 6,40 € La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.	
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ESCALOPE DE POLLO LECHUGAS ALIÑADAS CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Revuelto de huevo con cebolla y tomate y pure de patata Fruta de temporada	ARROZ MILANESA MERLUZA EN SALSA VERDE VERDURAS AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de couscous con garbanzos Fruta de temporada	SOPA DE COCIDO FRITO MALLORQUIN (POLLO, VERDURAS Y PATATA) YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado rebozado con ensalada con arroz Fruta de temporada		

Los menús van acompañados de pan y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

Incorporamos cada mes, en la medida de lo posible, el producto local y de temporada. Este mes serán: PATATA, CEBOLLA, TOMATE Y CALABACÍN

SI NECESITA INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGENOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971627115

