



Menú general mes de noviembre de 2018



Cuota mensual : 117,40 €
Vales diarios: 6,40 €
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes

CEIP SON FERRER

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA	FUSILLI CON SALSA A LA NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, espinacas)	FIDEOS DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, zanahoria, cebolla o puerro, patata) Y LENTEJAS
LOMO AL HORNO CON SALSA CAZADORA	LENGUADO ADOBADO (perejil, pan rallado)	ALBÓNDIGAS CASERAS	TORTILLA ESPAÑOLA	SALMÓN A LA PLANCHA
VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate, ajo) Y PATATA DÓLAR	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y PALMITO	VERDURAS (cebolla, tomate) Y PATATAS	TRAMPÓ MALLORQUÍN	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas</i>	Sugerencia de cena: <i>Pisto de verduras con arroz integral y queso de cabra</i>	Sugerencia de cena: <i>Crema de calabacín y Rape al vapor con ensalada</i>	Sugerencia de cena: <i>Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada con nueces y pizza casera variada</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ A LA CUBANA	PURÉ DE PUERROS (puerros, calabacín, zanahoria y patata)	FIDEOS CON SALSA A LA BOLOÑESA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria, patata)	SOPA DE COCIDO
MERLUZA ADOBADA (perejil, pan rallado)	BACALAO AL HORNO	TORTILLA A LA FRANCESA	PIZZA CASERA DE JAMÓN	ESTOFADO DE POLLO
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO Y ACEITUNAS	CON SALSA DE CEBOLLA Y JUDÍAS VERDES	COLIFLOR REBOZADA	LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS CON ATÚN	CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Arroz con lentejas y verduras salteadas</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y pechuga de pollo a la plancha con tomate</i>	Sugerencia de cena: <i>Lenguado enharinado y ensalada variada con nueces</i>	Sugerencia de cena: <i>Huevos a la plancha con pisto de verduras</i>	Sugerencia de cena: <i>Fajitas de salmón con ensalada variada con aguacate</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PALLA VALENCIANA (tomate, judías verdes, garrofón, carne variada, pimentón)	SOPA DE BULLIT	CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, puerros, cebolla, patata) Y LENTEJAS	CANELONES ROSSINI	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimientos, acelgas)
CROQUETAS DE POLLO	BULLIT	CORVINA O LLAMPUGA	TORTILLA DE CALABACÍN	SALCHICHAS FRESCAS
LECHUGAS, ZANAHORIA, TOMATE Y ACEITUNAS	(Pollo, patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, col)	CEBOLLA, PIMIENTOS, PATATA Y SALSA DE TOMATE	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	QUÍNOA CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, ajo)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y calabacín</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y pollo a la plancha con puerros salteados</i>	Sugerencia de cena: <i>Rape con patata, judías verdes y zanahoria</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada con manzana y pasas y quiche de espinacas y queso</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PAPPARDELLE CON BACON	ARROZ DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate)	SOPA DE COCIDO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate) Y PATATA	PURÉ DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE (caldo de pescado, almejas, ajo, perejil)	TORTILLA PAISANA	ESTOFADO DE CERDO	LENGUADO ADOBADO (perejil, pan rallado)	POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATA Y JUDÍAS VERDES	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO Y ACEITUNAS	CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel)	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, PALMITO Y MAÍZ	PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Pavo a la plancha con ensalada tipo César</i>	Sugerencia de cena: <i>Crema de calabaza y raolas de garbanzos con calabacín</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla a la francesa y ensalada con atún y aceitunas</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y judías con tomate salteadas con jamón</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada con nueces y quesadillas</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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 ALÉRGICOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971682415

