



Menú general mes de marzo de 2019

CEIP SON FERRER

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>FESTA ESCOLAR</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON ACELGAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas)	SOPA DE CALDO DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA, PUERROS Y ZANAHORIA	ARROZ DE PESCADO (ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate y merluza)
	CROQUETAS DE POLLO	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	LENGUADO ADOBADO (perejil, huevo, pan rallado)	FILETE DE PAVO AL HORNO
	TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	CALABACÍN REBOZADO	LECHUGA, PALMITO Y MAÍZ	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON AJOS
	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con ajo y pimentón, patata y verduras al vapor Fruta de temporada	YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Contramuslo de pollo con limón, arroz salteado y ensalada Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos salteados con pisto de verduras y couscous Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con manzana y nueces Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
CREMA DE COLIFLOR, ZANAHORIA Y CALABACÍN	MACARRONES A LA NAPOLITANA (tomate, ajo, albahaca)	"SOPA DE BULLIT" (cebolla, puerro, apio, tomate, col, pimiento verde, zanahoria, judía verde, pollo)	ESTOFADO DE VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate, ajo, laurel, carne variada)	GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS (cebolla, pimientos, tomate, espinacas)
LOMO A LA RIOJANA (pimientos, tomate, ajo, pimentón de la Vera)	BACALAO EMPANADO CON PEREJIL	"BULLIT MALLORQUÍ"	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO
PATATAS FRITAS	LECHUGA, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	(PATATA, ZANAHORIA, COL Y GARBANZOS)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de lentejas con cebolla, col lisa, pimentón y patata Fruta de temporada	YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado enharinado con arroz y ensalada Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Couscous salteado con verduras y pavo troceado Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lomo de atún con pimiento rojo salteado, cebolla y patata Fruta de temporada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y calabaza)	PAELLA VALENCIANA (tomate, judías verdes, carne variada)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y GARBANZOS	ESPAGUETI A LA CARBONARA (cebolla, bacon, crema de leche, sal, pimienta, queso)	CAZUELA DE PESCADO (ajo, patata, cebolla, pimiento rojo, tomate, guisantes y merluza)
ESCALOPE CASERO DE POLLO (huevo, pan rallado)	MERLUZA AL HORNO	FRICANDELLA CASERA A LA PLANCHA (magro de cerdo y morcillo de ternera)	SALMÓN A LA PLANCHA	TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ	VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate troceado y triturado)	PATATA ASADA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS	COLIFLOR REBOZADA
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata y verduras al vapor Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada César con pollo a la plancha Fruta de temporada	YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de espinacas con ensalada de brotes tiernos y arroz Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de alubias con patata y verduras Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa de merluza y gambas con ensalada de couscous Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y LENTEJAS	CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL	SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, tomate)	JUDÍAS ESTOFADAS CON ESPINACAS (cebolla, pimientos, tomate, espinacas)
LENGUADO ADOBADO (perejil, huevo, pan rallado)	TORTILLA A LA FRANCESA	ALBONDIGAS CASERAS DE CARNE (magro de cerdo y morcillo de ternera)	BACALAO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO EN PEPITORIA
LECHUGA, ZANAHORIA, Y ACEITUNAS	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATAS YOGUR	LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS	PATATAS BRAVAS (cebolla, ajo, pimentón de la Vera, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pollo a la plancha con verduras salteadas Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de lentejas con patata y acelgas Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada con aceitunas Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de verduras salteadas y queso de cabra Fruta de temporada	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Montadito de sardinas con pan moreno y ensalada 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.

SI NECESITA INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGICOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971682415

IMPORTE MENSUAL: 111,53 €

VALES DIARIOS: 6,40 €

La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes.

