



MENÚ GENERAL

Mes d' abril de 2016



Maria Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

CEIP MESTRE COLOM

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
LLENTIES A LA "HORTELANA"	FIDEUS AMB BROU DE PEIX I CALAMAR	PURÉ DE CARABASSÍ I PORROS	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
LLOM AL FORN	CROQUETES DE POLLASTRE	TRUITA DE PERNIL	LLUÇ AL FORN	BULLIT
VERDURES I PATATA	TREMPÓ	LLETUGA, PASTANAGA I BLAT DE MORO	SALSA VERDA I CARABASSÍ	AMB CIGRONS
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de peix i peix al vapor amb ensalada Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de quínoa i formatge amb xampinyons Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Arròs saltejat amb verdures i indiot Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ensalada amb advocat i nous Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i Pizza Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CANELONS ROSSINI	AGUIAT DE CIGRONS AMB BLEDES	SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA	ENSALADA DE PASTA	PURÉ DE CARABASSA I PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ A LA PLANXA	PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA	LLUÇ ORLY	POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLI I ALFABAGUERA	PATATES ROSTIDES	AMB VERDURES	LLETUGA I PASTANAGA	PATATES FREGIDES
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa de soja i verdures amb arròs saltejat Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Purè de verdures i pollastre a la planxa amb ensalada Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patates i ensalada amb poma i nous Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Couscous saltejat amb verdures i indiot Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i Quiche d'espinacs Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
PURÉ DE VERDURES	MACARRONS BOLONYESA	CUINAT DE LLENTIES	SOPA DE PICADILLO	PAELLA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL	LLUÇ AL FORN	FILET CAPOLAT CASOLÀ A LA PLANXA	TRUITA ESPANYOLA	CALAMARS A L'ANDALUSSA
LLETUGA I PASTANAGA	SALSA DE TOMÀTIGA	ARRÒS SALTEJAT	LLETUGA I OLIVES	BASTONETS DE PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb ceba i pèsols Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patates i ensalada amb olives i llavors Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Molls fregits amb patata i ensalada Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Cigrons saltejats amb patata, verdures i salsa de soja Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> "Fajitas" de pollastre i verdures Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS PILAF AMB TOMÀTIGA	FIDEUS DE PEIX	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB BACON, ALL I OLI	PURÉ DE VERDURES	MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES
LLENGUADO A L'ADOBÀ	POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE CARABASSÍ	PERCA A LA PLANXA AMB SALSA "MENUÏÈRE"	FILET CAPOLAT CASOLÀ A LA PLANXA
LLETUGA I BLAT DE MORO	VERDURES I PATATA	TOMÀTIGA I OLIVES	PATATES FREGIDES	LLETUGA I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
<i>suggeriment de sopar:</i> Puding de verdures amb patata i salsa de tomàtiga Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Rap saltejat i ensalada amb arròs integral Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i indiot a la planxa amb pisto de verdures Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> Truita de patata i ensalada amb advocat i nous Fruita de temporada	<i>suggeriment de sopar:</i> "Quesadillas" variades Fruita de temporada

Tots els menús van acompanyats de pa i aigua.

Si necessita informació dels al·lèrgens del menú contacti amb comedoresescolares@jtmls.es

IMPORT MENJADOR MENSUAL 116,40 €

VALS DIARIS 6,40 €

La quota s'abonará del dia 1 al 5 de cada mes.