

Escoles

Menú General

mayo de 2023

La comida se acompaña de pan de horno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

1	2	3	4	5
Festivo	PASTA TRICOLOR CON TOMATE CHERRY, MAÍZ, ACEITUNAS, TORTILLA (1,3)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA CÉSAR (lletuga romana, pollastre, formatge, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
	RABAS DE CALAMAR (1,2,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (1,6,7,12)	MERLUZA AL HORNO AL LIMÓN (4)
	ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	ENSALADA MEDITERRÁNEA (iceberg, tomate cherry, germinados, atún) (4,6)	SALSA DE VERDURAS, CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) Y ARROZ	ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria y remolacha)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y pistachos / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
8	9	10	11	12
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA PIZZAIOLA (1,3)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (puerro, pimienta roja, zanahoria)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA CON CROSTONES (1)	FIDEUÁ A LA CARBONARA (1,3,6,7)
HOKI AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO CON CEBOLLA	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,12)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	LLAMPUGA AL HORNO (4)
ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, cebolla, tomate, aceitunas y pepino)	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria, maíz)	ENSALADA GRIEGA (hoja de roble, orégano, aceitunas negras, queso tierno) (7)	PIMIENTOS Y SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y merluza a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Crema fría de puerros y garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta
15	16	17	18	19
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ESPAGUETIS INTEGRALES CON PIMIENTOS (1,3)	SOPA DE CALDO DE POLLO CON FIDEVÍ (1,3)	GARBANZOS CON PATATA, JUDÍAS, ZANAHORIA Y HUEVO (3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
FINGERS DE POLLO (1)	RAPE AL HORNO CON SALSA MARINERA (2,4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	REDONDO DE TERNERA MALLORQUINA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, aceitunas negras, maíz)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezclum, tomate, atún) (4)	ENSALADA DE MANZANA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, manzana)	SALSA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Tortilla de patata y pimientos asados / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de alubias blancas / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con arroz y salsa de puerros / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia con cuscús y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta
22	23	24	25	26
ESPIRALES AGLIO E OLIO (1,3)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,9)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y LEGUMBRE	ARROZ CON SALSA (tomate, carne picada)
SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12)	TORTILLA DE PATATA (3)	BACALAO AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA	PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4)
ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, albahaca, orégano, aceitunas negras, queso) (7)	ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria, maíz)	PIMIENTOS Y SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz con alubias pintas a la mexicana / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo de atún con arroz y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli / Fruta
29	30	31		
PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y LEGUMBRE	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1,3)	ARROZ SECO DE PEIX DE CALA RATJADA (2,4,14)		
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN y QUESO (1,3,6,7)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4)	POLLO AL HORNO		
ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate y remolacha)	ENSALADA MEDITERRÁNEA (iceberg, tomate cherry, germinados, atún) (4,6)	CEBOLLA Y PATATA		
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pesto / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta		
			Legenda de alérgenos presents:	
			1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos	