

**CEIP PÚBLIC DE PRÀCTIQUES - MENJADOR ESCOLAR**
**CURS 2018 / 2019**
**MES: GENER**

Disposem d'un menú gratuït diari a disposició dels pares/mares de fills usuaris del menjador. L'horari del menjador es de 14h a 15,30h. Els divendres no hi ha activitats extraescolars i el Centre tanca les portes a les 15,30h. \*Menú revisat i aprovat per D<sup>a</sup> Miquela Munar Nutricionista i Dietista N<sup>o</sup> Col. IB00107 d'acord amb el document de consens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10.

TF: 637186934

Preu menú dia fixo 5,93€, eventual diari 6,45€, mensual 109,71 €

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
Puré de verdures	Sopa de brou de pollastre	Arròs brut amb carn (porc i pollastre) i verdures.	Crema de carabassa.	Ensalada de n'Aina amb ou, formatge, etc.
Espaguetis amb tonyina i salsa de tomàtiga.	Greixera d'ous amb patates i verdures.	Delícies de peix al forn amb ensalada variada.	Cuinat de lleties	Ravoles de llenguado amb ensalada variada
Fruita	Fruita	logurt	Fruita Cítrica	Plàtan
Cuscús amb verdura saltejada i gall d'indi.	Salsitxes de pollastre amb ensalada de quinoa.	Fajitas de salmó, enciam, advocat, tomàtiga i formatge.	Cuscús amb verdura saltejada i gall d'indi.	Sopa amb pasta. Lluç amb pastanaga i mongetes
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
Crema de carabassa i verdures	Ensalada variada amb ciurons, tomàtiga, soja, etc	Arròs de brou de pollastre	Puré de verdures-	Ensalada variada amb col llombarda, tomàtiga, soja i olives.
Croquetes de pollastre amb ensalada variada	Macarrons bolonyesa (carn magre de porc)	Lluç fregit amb ensalada.	Truita de patata i espinacs amb ensalada	Cuinat de mongetes
Plàtan	Fruita Cítrica	fruita	logurt	Fruita Cítrica 
Fajitas de salmó, enciam, alvocat, tomàtiga i formatge.	Crema de verdures. Filet d'orada amb ensalada.	Sopa de pasta. Pollastre rostit amb amanida de tomàtiga.	Lluç al vapor amb pastanaga, patata i coliflor gratinada.	Ensalada variada i pizza.
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTA</b>	Puré de verdures i llegums	Ensalada variada amb pastanaga, tomàtiga, olives, etc.	Paella mixta de carn magre i marisc amb verdura.	Sopa amb pasta de brou de pollastre.
	Arròs integral amb carn picada (vedella i porc) i salsa de tomàtiga.	Espaguetis carbonara amb salmó.		Pastís de peix (lluç i llenguado) amb ensalada variada.
	Fruita cítrica	Fruita	Fruita	logurt
	Amanida: enciam, cherrys i cuscús. Llenguado al vapor.	Sopa de lletres. Pollastre saltejat amb ceba, pastanaga i mongetes.	Puré de carbassó. Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga casolana.	Puré de pastanaga (amb patata). Truita francesa amb pèsols.
	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	
Ensalada variada amb lleties.	Sémola de brou de peix.	Puré de verdures	Ensalada de variada amb pastanaga, tonyina, etc.	
Canalons de carn de pollastre gratinats amb beixamel	Lluç arrebossat amb esalada variada.	Arròs blanc amb carn picada (porc i pollastre) i salsa de tomàtiga	Cuinat de mongetes amb patates i verdures.	
Fruita cítrica	Fruita.	logurt	Fruita Cítrica	
Salmó al vapor amb ensalada de d'arròs.	Amanida: enciam, cherrys i cuscús. Llenguado al vapor.	Puré de carbassó. Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga casolana	Quinoa saltejada amb indiot i hortalises.	
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	

**Incorporam producte local i de temporada.**