

CEIP PÚBLIC DE PRÀCTIQUES - MENJADOR ESCOLAR
MES: MARÇ

CURS 2018 / 2019

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^a Miquela Munar Nutricionista i Dietista N^o 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 €

				DIVENDRES 1
				DIA DE LES ILLES BALEARS
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
FESTA	Fideuà mixta de carn (magre i pollastre) i peix.	Crema de verdures. Lluç en salsa verda amb patates bullides.	Sopa brou de pollastre. Truitada de patata i espinacs amb ensalada.	Ensalada de N'Aina amb pastanaga, tonyina, etc. Cuinat de lleties amb verdura i patata.
	logurt i fruita	Fruita	Plàtan	Taronja 
	Truitada de patata i ceba amb amanida d'alvocat i tomàtiga.	Cuscús amb verdura saltejada amb gall d'indi	Crema de carbassa i pollastre a la planxa amb carabassí.	Sopa amb pasta Lluç amb pastanaga i mongetes Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Puré de verdures Ensalada russa: ou, tonyina, cuixot i verdura. logurt Fajitas de salmó, enciam, alvocat, tomàtiga i formatge. Fruita	Ensalada variada amb col llombarda, tomàtiga, olives i ciurons. Macarrons bolonyesa (porc i vedella) Fruita Cítrica Crema de verdures Filet d'orada amb ensalada Fruita	Arròs de brou de pollastre amb verdura. Peix arrebossat amb ensalada variada. Fruita Sopa de pasta Pollastre rostit amb amanida de tomàtiga Fruita	Sèmola de brou de peix. Escaldums de pollastre amb patates fregides i pastanaga. Fruita del temps Lluç al vapor amb pastanaga, patata i coliflor gratinada logurt	Crema de carbassa amb patata. Delícies de peix amb ensalada. Plàtan Ensalada variada i pizza Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
Ensalada de N'Aina amb formatge, cuixot, olives, etc. Cuinat de ciurons. Fruita cítrica Amanida: enciam, cherrys i cuscús Llenguado al vapor Fruita	Sopa de pollastre. Arròs integral amb ou, tonyina i salsa tomàtiga. Plàtan Salmó al vapor amb ensalada de d'arròs Fruita	Crema de llegums, patata i verdura. Croquetes de pollastre amb amanida. Fruita cítrica Sopa de lletres Pollastre saltejat amb ceba i pastanaga. Fruita	Paella mixta de carn magre i peix. logurt i fruita Puré de carbassó Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga casolana Fruita	Puré de verdures. Raoles de llenguado amb espinacs i ensalada variada. Fruita cítrica Puré de pastanaga (amb patata) Truitada francesa amb pèsols Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
Crema de verdures. Ous farcits de tonyina amb arròs i salsa tomàtiga Plàtan Salsitxes de pollastre amb ensalada de quinoa. Fruita	Ensalada variada amb tomàtiga, formatge, soja, olives, etc. Cuinat de lleties amb verdura i patata.  Fruita cítrica Puré de carabassí Llom de bacallà al forn amb ceba i salsa tomàtiga casolana. Fruita	Sopa amb pasta de brou de pollastre. Pastís de peix (llenguado) i verdures amb ensalada variada. Fruita Hamburguesa vegetal amb amanida i patates deluxe (amb pell al forn) Fruita	Crema de pèsols Estofat de carn magre amb patates fregides i verdures logurt Amanida amb truitada francesa i pa torrat logurt	Ensalada variada amb tomàtiga, formatge, soja, olives, etc. Espaguetis amb salsa de nata i salmó. Fruita Hamburguesa vegetal amb verdures torrades i pa integral Fruita

Incorporam producte local i de temporada.