



Menú GENERAL mes de **septiembre** de 2021

El menú va acompañado de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.



¡Bienvenidos a un nuevo curso escolar!



LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA</p> <p>CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Huevo a la plancha con pisto de verduras y pan / Fruta</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con nueces y merluza rebozada / Fruta</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA AL HORNO GRATINADO</p> <p>LECHUGAS VARIADAS CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>POLLO ASADO AL LIMON</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta</p>	<p>PATATAS ALIÑADAS (patata, zanahoria, guisantes, atún y aceitunas)</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>TOMATE, QUESO FRESCO Y ALBAHACA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y LEGUMBRE</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ARROZ AL CURRY</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla francesa con pan / Fruta</p>	<p>TALLARINES INTEGRALES A LA NAPOLITANA</p> <p>HOKI REBOZADO CASERO</p> <p>LECHUGAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Lentejas con arroz y verduras / Fruta</p>	<p>GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS</p> <p>VERDURAS (cebolla, zanahoria, judias, guisantes) Y PATATA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON CALAMAR REBOZADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Merluza al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y ATÚN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quinoa salteada con verduras y pollo / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>PATATA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quiche casera / Fruta</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS Y PATATA</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA</p> <p>ARROZ SALTEADO (ajo, pimienta)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>LECHUGAS, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p>Festiu Sant Miquel</p>	<p>ENSALADA DE PATATA, GARBANZOS Y ATÚN</p> <p>MUSLITO DE POLLO ASADO</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y merluza con zanahoria y cebolla / Fruta</p>	

Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.