

Menú General, mes de setembre de 2023

La cuina utilitza oli d'oliva verge per trempar i oli de girasol alto oleic per cuinar.

Els menús s'acopanyan de pa variat (integral i moreno) i aigua.

Les fruites del mes son: meló, pera, poma, plàtan. Els iogurts contenen un màxim de 10,7g de sucre / 100ml.

Bon inici de curs a tothom!



11	12	13	14	15
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (all, ceba, tomàtiga, alfabaguera)	CREMA DE VERDURES ILLEGUMS	SOPA DE GALLINA I VEDELLA (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, espinacs)	PAELLA DE CARN I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, mongeta tendre)
RABES DE CALAMAR CASOLANES	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA	XISPITES DE LLUÇ CASOLANES	POLLASTRE ROSTIT A LA LLI MONA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS AMB XAMPINYONS	PATATA, MONGETES I PASTANGÓ	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons i ensalada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
18	19	20	21	22
ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacon, formatge)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, tomàtiga, col)	ENSALADA VARIADA AMB OU BULLIT	CREMA DE PASTANAGA	FIDEUÀ MIXTA (cebla, tomàtiga, pèsols, pebre vermell, pebre verd)
PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ	AGUAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (cap de llom i babilla de vedella)	INDIOTAL CURRY	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert llimona)
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols) I PATATA	ARRÒS SALTAT	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
Suggeriment de sopar: Pisto amb patata i llentia vermella / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Carabassí a la planxa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
25	26	27	28	29
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, espinacs)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap)	CREMA DE CARABASSA ILLEGUMS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó, nata, llet)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga)
LLOM PANAT CASOLÀ	GALLINETA AL FORN AMB PISTO	ESTOFAT DE POLLASTRE	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS A LES FINES HERBES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa casolana amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i remanat d'ou amb torrades de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons amb curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Tonyina a la planxa amb patata i pebres / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens del menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com