



CEIP S'HORT DES FASSERS		Menú GENERAL mes de maig de 2024		
Els menús van acompanyats de pa moreno o integral i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.				
Les fruites d'aquest mes són: maduixa, pera, poma, plàtan, taronja.				
Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carxofa, ceba, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, tomàtiga, pastanaga.				
Els productes de proximitat d'aquest mes són: ALBERGÍNIES I CARXOFES				
Els productes de benestar animal són: LLOM				
Al·lèrgens de declaració obligatòria		1	2	3
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs		Festiu		
Import Mensual 132,00 € Vales diaris 6,60 € La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes				
6	7	8	9	10
LLACETS DE PASTA PRIMAVERA (blat de les índies, olives i tonyina) (1,3,4)	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro i patata)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	FIDEUS BROUOSOS DE CARN I VERDURES (1,3,9)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)
LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	LLOM AL FORN	LIMANDA A LA MILANESA (all, julivert, ou i farina) (1,3,4)	TRUITA DE PATATA I CEBAS (3)	CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga i col lombarda)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre a la planxa amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb salmó a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quesadilles variades / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PORROS (porro, ceba i patata)	TREMPÓ DE CIGRONS	PAELLA DE VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS (ou i pa ratllat) (1,3)	SALMÓ AL FORN (4)	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella) (1)	LLUÇ ARREBOSSAT (ou i pa ratllat) (1,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	ENSALADA CON SÈSAM (lletuga, pastanaga i tomàtiga) (11)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i salsa de tomàtiga) I PATATA	PATATES TREMPADES	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, ceba morada, tomàtiga cicero)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cigrons trempats amb patata i trempó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltejades i ou a la planxa amb pa / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb arròs bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb quínoa i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
ARRÒS 3 DELÍCIES (mongetes tendres, pèsols, pastanaga i pernil) (6,12)	CREMA DE CARABASSÍ (carabassí, ceba, porro i patata)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	ESPIRALS D'ESTIU (alfàbrega, olives i formatge fresc) (1,3,7)	CIGRONS TREMPATS AMB PATATA
LLOM A LA PLANXA AMB CEBAS	GALLINETA AL FORN AMB PATATA PANADERA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBAS (3)	LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ORENGA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	MONGETES TENDRES AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PASTANAGA SALTEJADA	ENSALADA GREGA (tomàtiga, cogombre, olives i formatge) (7)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb lletúcies i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes d'espinacs / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Quínoa saltejada amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i tortilla a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche variat / Fruita
27	28	29	30	31
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (1)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE VERDURES I MONGETES	ARRÒS DE PEIX (2,4,9,14)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (1,3)	PALOMETA AL FORN AMB PICADA (4)	INDIOT AMB SALSAS CAÇADORA	OU BULLIT (3)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA AMB BLAT (iceberg, tomàtiga i pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lechuga, iceberg i tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	PATATA, MONGETA TENDRE I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Orada al forn amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltejades / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i lluç a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita