

NOVIEMBRE 2024		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
VI	1	PASTACON SALSA DE QUESO <small>Gluten y lácteos</small>	RAOLAS DE PESCADO CON VERDURAS <small>Pescado y huevos</small>	FRUTA <small>Gluten y huevo</small>	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
LU	4	CREMA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	FRUTA <small>Lactosa</small>	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
MA	5	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco, crustáceos</small>	VARITAS DE MERLUZA CON VERDURA <small>Pescado</small>	MOUSSE <small>Lácteos y huevo</small>	Pa amb oli con tortilla francesa y ensalada
MIE	6	ENSALADA DE PATATA <small>Huevo</small>	HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Crema de chapifones con sardinillas y arroz
JU	7	SOPA <small>Gluten, soja y apio</small>	ESCALOPE CON VERDURAS AL HORNO	GELATINA <small>Lácteos</small>	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
VI	8	POTAJE DE LENTEJAS	HAMBURGUESA CON PATATAS ASADAS <small>Gluten, lácteos</small>	FRUTA	Revuelto de espinacas, pasas, piñones y huevo con pan
LU	11	ARROZ CON VERDURAS <small>Soja, apio</small>	HUEVOS FRITOS CON ENSALADA <small>Huevos</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MA	12	PASTA BOLOÑESA <small>Gluten y pescado</small>	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA <small>Pescado</small>	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	13	SOPA <small>Gluten, apio y soja</small>	HERVIDO DE POLLO	COCA <small>Gluten, lácteos y huevo</small>	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
JU	14	POTAJE DE GARBANZOS	NUGGETS DE BACALAO CON VERDURAS <small>Gluten, huevo y pescado</small>	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	15	CREMA DE CALABAZA <small>Gluten, apio</small>	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Verduras salteadas con salmón a la plancha
LU	18	PASTA CON PESTO DE ESPINACAS <small>Gluten, frutos secos</small>	POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	19	ARROZ CON TOMATE	HUEVOS A LA PLANCHA CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
MIE	20	POTAJE DE LENTEJAS	PESCADO ABUÑOLADO CON PATATAS FRITAS <small>Gluten, lácteos, pescado</small>	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
JU	21	SOPA DE CALDO <small>Gluten, soja y apio</small>	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FLAN DE VAINILLA <small>Lácteos, huevo</small>	Ensalada de brócoli, cebolla, tomate y atún
VI	22	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	LOMO AL AJILLO CON VERDURAS AL HORNO	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
LU	25	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevos</small>	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
MA	26	POTAJE DE LENTEJAS	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS <small>Gluten, lácteos, soja, apio</small>	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
MIE	2	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
JU	28	ARROZ TRES DELICIAS CON HUEVO	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS EN TEMPURA <small>Pescado y huevos, gluten</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
VI	29	CREMA DE ALUBIAS <small>Huevo</small>	CROQUETAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS <small>Lácteos, huevos, gluten</small>	FRUTA <small>Gluten, lácteos y huevo</small>	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate



*Menú revisat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB00197 d'acord amb el document concens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10 i el BOIB.

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per cada dia que complementa al dinar.