



CEIP Blanquerna

Menú SENSE CARN ni PEIX

desembre de 2024

El dinar s'acompanya de pa 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.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ARRÒS integral AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	<u>ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA</u> (1,3,6,10)	
<u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES</u> (1)	OU BULLIT (3)	<u>CIURONS AL CURRY</u> (7)	<u>TRUITA A LA FRANCESA</u> (3)	
<u>LARRÒS</u>	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i seitán / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i tofu amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES</u> (1,3)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>OU BULLIT</u> (3)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	<u>PAELLA DE VERDURES</u>	<u>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</u>
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA		<u>LARRÒS</u>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i tofu / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i seitán amb moniato / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
<u>ARRÒS 3 DELICIES</u> (pastanaga, pebres, pèsols)	CREMA DE BRÒQUIL	<u>ESPIRALS AMB XAMPINYONS</u> (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES</u> (1,3)
<u>TRUITA A LA FRANCESA</u> (3)	<u>AGUIAT DE TOFU</u> (6)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>ESTOFAT DE CIURONS</u>
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	<u>PATATA I VERDURES</u> (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	<u>ENSALADA</u> (iceberg, mesclum, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	<u>VERDURES</u> (ceba, tomàtiga, aromàtics) I <u>PATATA</u>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i seitán amb cuscús / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o de es substitueixen per aliments permesos o de s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entrant