



E.I. Benirràs

Codi 07014511
Ajuntament de Sant Joan de Labritja



Venda de Benirràs 144 Sant Miquel de Balansat - Sant Joan de Labritja
Telf. i Fax 971333102 - Mobil 607751175 - Email: eibenirras@gmail.com - web: www.escoletabenirras.com



MENÚ AGOSTO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.- Macxarrones en salsa boloñesa, Fruta fresca de temporada 	2.- Merluza a la romana Crema de calabacín Fruta fresca de temporada 	3.- Lentejas con verduras Fruta fresca de temporada	4.- Guisado de pescado Con verduras Fruta fresca de temporada 	5.-FESTIVO Ntra. Señora de las Nieves
8.- Macarrones integrales Con salsa de Atún Fruta fresca de temporada *	9.-Bacalao al Horno Patatas fritas Ensalada de temporada Fruta fresca de temporada *	10.- Guisado de garbanzos con pollo payes y verduras Fruta fresca de temporada *	11.- Arroz caldoso, con pescado y verduras Fruta fresca de temporada *	12.- Hamburguesas caseras de pollo. Crema de verduras. Yogur de sabores/natural *
15.-FESTIVO Asunción de la Virgen	16.- Rape Guisado con verduras Fruta fresca de temporada *	17.- Lentejas con arroz y Verduras Fruta fresca de temporada	18.- Merluza a la romana Crema de Calabaza Fruta fresca de temporada *	19.- Estofado de pollo payes con cous.cous y verduras Yogur de sabores/natural *
22.- Macarrones en salsa boloñesa Fruta fresca de temporada *	23.- Lomo de Merluza al horno con patatas y verduras Fruta fresca de temporada *	24.- Garbanzos con verduras Fruta fresca de temporada *	25.- Bacalao en salsa verde Arroz y verduras Fruta fresca de temporada *	67.- Nuggets caseros Ensalada de tomate y maíz Yogur de sabores /natural ÚLTIMO DIA DEL CURSO

Cada día se da Pan fresco i preferentemente integral

INFORMACIÓN ALERGENOS:

Apio Cereales con gluten Crustaceos Huevos Pescado Altramuses Leche Moluscos Mostaza Frutos con cáscara cacahuets Sésamo

Soja Sulfitos

*Recomendaciones para elaborar la cena en casa y siguiendo con la dieta equilibrada según el menú del medio día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*Revuelto de huevos y verduras de temporada	*Crema de verduras. *Hamburguesa vegetal	*Boniato o calabaza + AOVE (Aceite de oliva virgen extra) + canela +sésamo molido *Huevo poché	*Sopa de pollo. *Hamburguesa pollo + salteado de verduras	*Crema de lentejas rojas. *Rape/horno/plancha + tomate natural.
*Mijo + gallo a la plancha. *Ensaladas	*Quinoa con salteado de verduras. *Tortilla francesa	*Crema de apio+ puerro+ zanahoria *Pescado blanco horno/plancha	*Pechugas de pollo empanada con harina integral. *Ensalada de Tomate.	*Tortilla de patatas. *Ensalada variada
*Crema de Verduras. *Tostada de pan integral+ aguacate.	*Sopa de fideos con verduras. * Pollo al horno con Ensaladas	*Salteado de verduras. *Tortilla de atún	*Puré de verduras. *Guisantes con jamón	*Verduras salteadas. *Tostada de pan integral con tahini
**Crema de calabaza o boniato. *Lenguado a la plancha desmigado+guisantes	*Crema de coliflor. *Pizza casera	*Verduras al vapor. *Calamarcitos plancha+ tomate natural	*Arroz tres delicias. *Ensaladas	*Sopa de pescado *Merluza/horno/plancha + verdura al vapor
Tortilla de atún *Verduras al vapor	Salteado de verduras al wok. *Hummus de guisantes+zanahoria + sésamo molido	*Tostada de pan integral +tomate+ aguacate	Arroz integral a la cubana + tomate natural triturado.	*Huevos revueltos con calabacín. *Ensalada.
BEBIDA SIEMPRE AGUA	BEBIDA SIEMPRE AGUA	BEBIDA SIEMPRE AGUA	BEBIDA SIEMPRE AGUA	BEBIDA SIEMPRE AGUA

DE POSTRE RECOMIENDO: Fruta fresca de temporada o lácteo sin azúcar y sin sabores--- Batido de plátano+ dátiles leche de almendras

Compota de manzana con canela---Yogurt natural de cabra/oveja con fruta fresca---Batido de diferentes frutas+canela +dátiles etc...

Menú revisado por CARMEN CUADRA GARCIA Enfermera Dietista Colegiada: 3344 - DR. ANTONIO FLORIT ANGLADA Colegiado 07/01718-6