



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: escoletabenirras.com



MENÚ ENERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.- Macarrones Con salsa de Atún Fruta fresca de temporada *  	10.- Bacalao en salsa verde Arroz y verduras Fruta fresca de temporada *    	11.- Garbanzos con verduras Fruta fresca de temporada * 	12.- Arroz caldoso, con pescado y verduras Fruta fresca de temporada * 	13.- Pollo /verduras a la Cacerola Con Cous –cous Yogur * 
16.- Macarrones integrales Con salsa carbonara 	17.- Sopa de Pescado Calabacín, gratinado Fruta fresca de temporada *  	18.- Lentejas con arroz y Verduras Fruta fresca de temporada	19.- Lomo de Merluza al horno con patatas y verduras Fruta fresca de temporada *    	20.- Puchero: con verduras pollo y garbanzos Yogur * 
23.- Espirales de verduras Boloñesa. Fruta fresca de temporada * 	24.- Rape Guisado con verduras Fruta fresca de temporada * 	25.- Garbanzos con verduras Fruta fresca de temporada * 	26.- Bacalao al horno con patatas y verduras Fruta fresca de temporada * 	27.- Hamburguesa de pollo caseras Crema de calabacín Yogur 
30.- Lasaña de pollo y espinacas. Fruta fresca de temporada *  	31.- Bacalao al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada * 			

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 poche	*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. *Humus de guisantes+zanahoria + sésamo molido	*Tostada de pan integral +tomate+ aguacate	Arroz integral a la cubana + tomate natural triturado.	*Huevos revueltos con calabacin. *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