



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](mailto:Email.eibenirras@gmail.com) - [web.escoletabenirras.com](http://web.escoletabenirras.com)
















## MENÚ GENER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.-Macarrons Amb salsa de Tonynya Fruita fresca de temporada *  	10.- Bacallà en salsa verda Arròs i verdures Fruita fresca de temporada *    	11.- Cigrons amb verdures Fruita fresca de temporada * 	12.- Arròs caldos amb peix i verdures Fruita fresca de temporada * 	13.- Pollastre /verdures a la Cassola Amb Cous –cous Iogurt * 
16.- Macarrons integrals amb salsa carbonara. Fruita fresca de temporada 	17.- Sopa de Peix Carbassó, gratinat Fruita fresca de temporada *  	18.- Llenties amb arròs i Verdures Fruita fresca de temporada	19.-Llom de Lluç al Forn amb patates i verdures Fruita fresca de temporada * 	20.-Bullit: Amb pollastre,verdures i cigrons Iogurt * 
23.-Espirals de verdures Bolonyesa * 	24.- Rap Guisat amb verdures Fruita fresca de temporada * 	25.- Cigrons amb verdures Fruita fresca de temporada * 	26.-Crema de carbassa Lluç rebossada Fruita fresca de temporada *  	27.- Hamburguesa cassolana de pollastre Crema de carbassó Iogurt * 
30.- Lasanya de pollastre i espinacs Fruita fresca de temporada *  	31.- Bacallà Forn amb patates fregides Fruita de temporada 			

\*Es dona cada dia Pa fresc i preferentment integral

INFORMACIÓ AL·LÈRGENS:

Api  Cereals amb gluten  Crustacis  Ous  Peix  Tramussos  Llet  Mol·luscs  Mostassa  Fruits amb closca  cacahuets  Sèsam  Soja  Sulfits 

\*Recomanacions per a elaborar el sopar en casa i seguint amb la dieta equilibrada segons el menú del mig dia

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Remenat d'ou i verdures de temporada	*Crema de verdures. *Hamburguesa vegetal	*Moniato o carbassa + AOVE (Oli d' oliva verge extra) + canyella +sèsam molt.*Ou poché	*Sopa de pollastre. *Hamburguesa pollastre + saltat de verdures.	*Crema de llenties vermelles. *Rap/forn/planxa + tomàquet natural.
*Mill + gall a la planxa. *Amanida.	*Quinoa amb saltat de verdures. *Truita francesa	*Crema d'api+ porro+ pastenaga *Peix blanc forn/planxa	*Filete de pit de pollastre empanada amb farina integral.*Amanida de Tomàquet.	*Truita de patates. *Amanide variada
*Crema de Verdures. *Torrada de pa integral+ alvocat.	*Sopa de fideus amb verdures. * Pollastre al forn amb amanida	*Saltat de verdures. *Truita de tonynya	*Puré de verdures. *Pèsols amb pernil	*Verdures saltat. *Torrada de pa integral amb tahini
*Crema de carbassa o moniato. *Llenguado a la planxa esqueixat + pèsols.	*Crema de coliflor. *Pizza cassolana	*Verdures al vapor. *Calamarcets planxa+ tomàquet natural.	*Arròs tres delícies. *Amanides.	*Sopa de peix *Lluç/forn/planxa + verdura al vapor
*Truita de tonynya *Verdura al vapor	*Saltat de verdures al wok. *Humus de pèsols + +pastenaga + sèsam molt	*Torrada de pa integral +tomàquet+ alvocat.	*Arròs integral a la cubana + tomàquet natural triturat.	*Ous remenats amb carbassó. *Amanida.
BEGUDA SEMPRE AIGUA	BEGUDA SEMPRE AIGUA	BEGUDA SEMPRE AIGUA	BEGUDA SEMPRE AIGUA	BEGUDA SEMPRE AIGUA

DE POSTRE RECOMANO: Fruita fresca de temporada o laxti sense sucre i sense sucre//Batut de plàtan+ dàtils+llet d'almetlles//Compota de poma amb Canyela//Iogurt natural de cabra/ovella amb fruita fresca//Batut de diferents fruites+canyela +dàtils etc...

Menu revistat per: CARMEN CUADRA GARCIA Infermera Dietista COLEGIADA: 3344 - DR. ANTONIO FLORIT ANGLADA COLEGIAT 07/01718-6