



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 - Mòbil 607751175 - Email: eibenirras@gmail.com - web: www.escoletabenirras.com



MENÚ FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1.- Llenties amb arròs i verdures Fruita fresca de temporada	2.- Sopa de peix Carbasso gratinat Fruita fresca de temporada *	3.- Pollastre a la cassola amb verdures i cous-cous logurt *
6.- Macarrones amb salsa bolonyesa Fruita fresca de temporada *	7.- Pure de verdures Peix al forn Fruita fresca de temporada *	8.- Cigrons amb verdures Fruita fresca de temporada *	9.- Arròs caldos amb peix i verdures Fruita fresca de temporada *	10.- Salsitxes de pollastre. Crema de verdures logurt
13.- Macarrons amb salsa de Tonynna Fruita fresca de temporada 	14.- Bacallà al forn amb patates i verdures Fruita fresca de temporada *	15.- Llenties amb verdures Fruita fresca de temporada	16.- Rap guisat amb patates i verdures. Fruita fresca de temporada 	17.- pollastre Al forn Crema de carbassa logurt
20.- Macarrones amb salsa carbonara Fruita fresca de temporada *	21.- Arròs Marinera Fruita fresca de temporada *	22.- Cigrons amb verdures Fruita fresca de temporada *	23.- Sopa de verdures Lluç Romana Fruita fresca de temporada *	24.- Arros Caldos amb pollastre i verdures logurt
27.- FESTIU DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	28.- FESTA ESCOLAR UNIFICADA 			

*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 Sulfit

*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. *Truitada francesa	*Crema d'api+ porro+ pastenaga *Peix blanc forn/planxa	*Filete de pit de pollastre empanada amb farina integral.*Amanida de Tomàquet.	*Truitada de patates. *Amanida variada
*Crema de Verdures. *Torrada de pa integral+ alvocat.	*Sopa de fideus amb verdures. * Pollastre al forn amb amanida	*Saltat de verdures. *Truitada de tonynna	*Purè 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
*Truitada de tonynna *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'almettes//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