

Octubre 2024



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil i Primària

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Tots els dijous el menú se servirà amb pa integral.</b></p>	<p><b>1 Cigrons amb carabassa</b></p> <p><b>Croquetes de peix</b></p> <p>Amanida d'encisam, remol. i espàrr.</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Tosta amb hummus i pit de pollastre a les fines herbes.</p> <p>730.16 KC 21.78 PR 96.84 HC 24.27 LP 3.08 GS</p>	<p><b>2 Macarrons al pomodoro</b></p> <p><b>Fogoner amb carlota saltat</b></p> <p>Amanida multicolor (ensi, llomb y dacsca)</p> <p>logur</p> <p>Sopar: Xampinyons saltats i ous regirats. Fruita.</p> <p>668.99 KC 36.09 PR 84.22 HC 19.12 LP 4.50 GS</p>	<p><b>3 "Fabada asturiana"</b></p> <p><b>Truita amb carabasseta</b></p> <p>Amanida de tomaca, enci i cogom.</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Crema de carabassa i pescat forn. Fruita.</p> <p>656.11 KC 30.53 PR 45.26 HC 21.55 LP 5.09 GS</p>	<p><b>4 Crema d'hortalisses</b></p> <p><b>Rustidera de pollastre</b></p> <p>Amanida encisam, carlota i brots soja</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Caldo i pollastre amb allada amb creïlles. Fruita.</p> <p>599.44 KC 25.83 PR 70.76 HC 21.29 LP 4.42 GS</p>
	<p><b>7 Llentilles ECO a la jardineria</b></p> <p><b>Pollastre a la cassola</b></p> <p>Amanida de lletu, tomata i maiz</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Wok de verdures i polit en salsa. Fruita.</p> <p>729.58 KC 38.08 PR 86.19 HC 20.92 LP 4.14 GS</p>	<p><b>8 Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Ventresca de lluç amb ceba</b></p> <p>Amanida Domicili (lech, lom, pep)</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Verdures al vapor i truita amb tomaca. Fruita.</p> <p>671.63 KC 21.71 PR 111.49 HC 13.71 LP 2.38 GS</p>	<p><b>9</b></p> <p><i>FESTA</i></p>	<p><b>10 Espaguetis a Toscana</b></p> <p><b>Llonganisses floricol saltada</b></p> <p>Amanida d'encis, carlota i remolatxa</p> <p>logur</p> <p>Sopar: Crema de verdures i pizza vegetal. Fruita.</p> <p>923.74 KC 41.18 PR 80.14 HC 47.16 LP 17.33 GS</p>
<p><b>14</b></p> <p><i>FESTA</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><i>FESTA</i></p>	<p><b>16 Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Rotllets de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Amanida de tomaca, enci i carlota</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Verdures al forn i llom a la planxa. Fruita.</p> <p>829.43 KC 30.85 PR 116.42 HC 25.08 LP 9.62 GS</p>	<p><b>17 Crema de llegums</b></p> <p><b>Llom adobat amb samfaina</b></p> <p>Amanida d'encis, espàrregs i llombarda</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Verdures a la planxa i peix al forn. Fruita.</p> <p>717.77 KC 31.48 PR 76.09 HC 15.79 LP 5.05 GS</p>	<p><b>18 Espirals a la napolitana</b></p> <p><b>Tilapia amb verduretes</b></p> <p>Amanida siciliana (enci, tom, olives)</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Creïlla al forn i magre en salsa. Fruita.</p> <p>757.18 KC 38.48 PR 105.68 HC 17.25 LP 3.20 GS</p>
<p><b>21 Crema de carabasseta</b></p> <p><b>Llom fresc amb pésols saltats</b></p> <p>Amanida encissam, cogombre i maiz</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Coliflor bullida i saltat d'ou amb verdures. Fruita.</p> <p>697.25 KC 24.14 PR 69.73 HC 32.51 LP 10.29 GS</p>	<p><b>22 Pasta al pesto roig</b></p> <p><b>Fotja amb verduretes</b></p> <p>Amanida de titot, olives i llomb.</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Samfaina al forn i peix a la planxa. Fruita.</p> <p>779.54 KC 39.07 PR 104.41 HC 19.98 LP 5.00 GS</p>	<p><b>23 Llentilles castellanés</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Amanida de lletu, tomata i soja</p> <p>logur</p> <p>Sopar: Sopa de sémola i albergínia farcida. Fruita.</p> <p>715.51 KC 37.36 PR 61.37 HC 32.29 LP 8.44 GS</p>	<p><b>24 Paella alacantina</b></p> <p><b>Varettes de lluç</b></p> <p>Amanida d' encisam, remol. i cogombre</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Verdures al vapor i albergínia farcida amb formatge. Fruita.</p> <p>889.14 KC 28.56 PR 126.32 HC 28.01 LP 4.53 GS</p>	<p><b>25 Cigrons estofats amb espinacs</b></p> <p><b>Pollastre a a la italiana</b></p> <p>Amanida d' encisam, carlota i espàrr</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Xips de moniato i peix al forn. Fruita.</p> <p>763.78 KC 39.01 PR 83.86 HC 25.82 LP 4.80 GS</p>
<p><b>28 Arròs 3 delícies (titot, trui, pés)</b></p> <p><b>Ventresca amb salsa de tomaca</b></p> <p>Amanida de lletu, tomata i maiz</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Verdures saltades i peix a la planxa. Fruita.</p> <p>715.13 KC 25.50 PR 113.00 HC 16.17 LP 2.96 GS</p>	<p><b>29 Sopa d'olla</b></p> <p><b>Olla casolà complet</b></p> <p>Amanida d'encisam, remol. i tomaca</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Crema de verdures i polit a la planxa. Fruita.</p> <p>820.21 KC 54.65 PR 85.08 HC 25.89 LP 6.90 GS</p>	<p><b>30 Crema de carlota</b></p> <p><b>Mandonguilles en salsa amb menestra</b></p> <p>Amanida de tomaca, enci i cogom.</p> <p>Fruita de Temporada</p> <p>Sopar: Bròcoli al forn i peix a la planxa. Fruita.</p> <p>682.08 KC 14.73 PR 79.12 HC 30.21 LP 5.45 GS</p>	<p><b>31 Fesols a la hortolana</b></p> <p><b>Truita amb titot</b></p> <p>Amanida d'encis, espàrregs i llombarda</p> <p>logur</p> <p>Sopar: Verdures al vapor i albergínia farcida amb formatge. Fruita.</p> <p>546.74 KC 31.56 PR 23.60 HC 21.76 LP 6.15 GS</p>	<p><b>Si s'afeg vinagre a l'ensalada contindrà sulfits.</b></p>

**RESSÒ: Llegums procedents de cultiu ecològic**

**Fruita del temps: pruna, plàtan, poma, kiwi, mandarina, taronja i pera.**

**Al·lèrgens de declaració obligatòria.**

