Novembre 2024

CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil i Primària

GLOBAL PLAN FOOD SERVICE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tots els dijous el menú se servirà amb pa integral.	**Si s´afig vinagre a l´ensalada contindrà sulfits.**			**1** FESTA
4 **Arròs 3 delícies (titot, trui, pés)** **Varetes de lluç** Amanida d'encisam,remol. i tomaca Fruita de Temporada *Sopar: Tosta amb hummus i peix a la planxa Fruita* 833.40 KC 21.27 PR 125.43 HC 25.07 LP 3.72 GS	**5** **Cigrons a la mediterrània** **Truita amb formatge** Amanida de lletu, tomata i maíz Fruita de Temporada *Sopar: Verdures saltades i llom a la planxa. Fruita* 731.37 KC 31.29 PR 89.18 HC 23.15 LP 5.16 GS	**6** **Pasta al pomodoro** **Tilapia amb menestra** Amanida de lechuga, carlota i cogom. Fruita de Temporada *Sopar: Crema de carlota i magre en salsa. Fruita* 732.04 KC 35.97 PR 106.37 HC 15.42 LP 2.85 GS	**7** **Fesols a la riojana** **Pollastre amb saltat campestre** Amanida multicolor (ensi, llomb y dacsa) Iogur *Sopar: Bledes saltades i llobarro al vapor. Fruita* 702.10 KC 44.43 PR 33.18 HC 26.42 LP 7.86 GS	**8** **Crema de carlota** **Llom fresc amb carabassa** Amanida Verda (enciam, cogombre, olives) Fruita de Temporada *Sopar: Consomé i hamburgueses de llentilles. Fruita* 688.06 KC 20.54 PR 69.59 HC 33.09 LP 10.25 GS
11 **Pasta al pesto roig** **Ventresca à la jardinera** Amanida de tomaca, enci i cogom. Fruita de Temporada *Sopar: Carxofes saltades i wrap amb pollastre. Fruita* 772.58 KC 20.50 PR 106.09 HC 17.22 LP 4.47 GS	**12** **Arròs a banda** **Rotllets de titot i formatge** Amanida de tomaca, enci i lomb Fruita de Temporada *Sopar: Crema de boniato i ous farcits amb ceba. Fruita* 783.12 KC 39.14 PR 104.23 HC 21.73 LP 8.00 GS	**13** **Llentilles ECO hortolanes** **Rustidera de pollastre** Amanida de toma, lletu i carlota Fruita de Temporada *Sopar: Sopa de peix amb creïlla i carlota. Fruita* 791.74 KC 42.43 PR 93.12 HC 22.70 LP 4.64 GS	**14** **Crema de verdures** **Llom adobat amb samfaina** Amanida de l'horta (enci, cogombre, carl) Fruita de Temporada *Sopar: Daurada a la planxa i quinoa amb verduretes. Fruita* 531.50 KC 15.22 PR 72.09 HC 13.27 LP 4.60 GS	**15** **Olleta alacantina ECO** **Truita amb carabasseta** Amanida siciliana (enci, tom, olives) Iogur *Sopar: Bullit amb fesols tendres i lluç en salsa verda. Fruita* 689.26 KC 34.12 PR 62.28 HC 25.49 LP 6.75 GS
18 **Sopa amb plutja** **Mandonguilles en salsa amb menestra** Amanida encissam, cogombre i maiz Fruita de Temporada *Sopar: Floricol bullida i vedella a la planxa. Fruita* 673.63 KC 23.10 PR 71.60 HC 29.66 LP 5.93 GS	**19** **Llentilles ECO hortolanes** **Truita llauradora** Amanida encisam, remol. i brots soja Fruita de Temporada *Sopar: Samfaina al forn i broqueta de peix. Fruita* 692.74 KC 30.56 PR 87.68 HC 19.63 LP 3.81 GS	**20** **Arròs amb tomaca** **Nuggets de pollastre** Amanida mediterrània (enci,tom, espàrr) Fruita de Temporada *Sopar: Crema de xampinyons i regirat d'ous i porro. Fruita* 810.09 KC 15.54 PR 128.23 HC 24.38 LP 4.20 GS	**21** **Macarrons a la napolitana** **Fogoner a la Bilbaïna** Amanida Domicili (lech, lom, pep) Iogur *Sopar: Escalivada de verdures amb olives i carn picada. Fruita* 658.06 KC 33.11 PR 87.35 HC 18.03 LP 4.42 GS	**22** **Crema de pésols** **Pollastre a la cassola** Amanida d'encisam,remol. i espàrr. Fruita de Temporada *Sopar: Cuscús de verduras i pit de titot a la planxa. Fruita* 601.54 KC 26.24 PR 72.62 HC 19.84 LP 4.08 GS
25 **Crema d'hortalisses** **Hamburguesa amb quetxup** Amanida de lletu, tomata i maíz Fruita de Temporada *Sopar: Puré de creïlla i carlota i salmó al forn. Fruita* 515.40 KC 18.20 PR 65.90 HC 17.85 LP 1.48 GS	**26** **Sopa d'olla** **Olla casolà complet** Amanida d' encisam. carlota i llomb. Fruita de Temporada *Sopar: Crema de verdures i llom a la planxa. Fruita* 815.99 KC 54.40 PR 84.14 HC 25.84 LP 6.90 GS	**27** **Pasta a la Toscana** **Lluç al forn amb carabasseta** Amanida d' encisam, remol. i cogombre Fruita de Temporada *Sopar: Consomé i pollastre amb allada i bolets. Fruita.* 807.49 KC 29.39 PR 98.29 HC 30.50 LP 7.25 GS	**28** **Fesols estofats** **Truita de creïlla** Amanida de lletu, tomata i ac.negr Fruita de Temporada *Sopar: Bròcoli i albergínia farcida. Fruita.* 735.01 KC 29.92 PR 52.04 HC 27.28 LP 5.27 GS	**29** **Bullit Valencià** **Magre en salsa amb verdures** Amanida encisam, carlota i brots soja Iogur *Sopar: Carabassa al forn i peix a la planxa. Fruita.* 471.54 KC 29.98 PR 37.89 HC 22.04 LP 6.71 GS

RESSÒ: Llegums procedents de cultiu ecològic

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

Al·lergògens de declaració obligatòria.

CONTIENE GLUTEN · ÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · GRANOS DE SÉSAMO · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · MOSTAZA · PESCADO · CACAHUETES · ALTRAMUCES · SOJA · LÁCTEOS · APIO · FRUTOS DE CÁSCARA · MOLUSCOS