Gener 2024

CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil i Primària

CATERING 45
Enseñar a comer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Arròs amb tomaca **Croquetes de Bacallà** Amanida Murciana(tom, tonyina, oliva negra) Iogur *Sopar: Crema de verdures i pollastre al forn. Fruita.* 754.87 KC 19.11 PR 100.45 HC 30.22 LP 6.04 GS	**9** Potatge de cigrons **Truita amb formatge** Amanida d' encisam. carlota i llomb. Fruita de Temporada *Sopar: Verdures a la planxa i peix al vapor. Fruita.* 799.94 KC 41.09 PR 88.99 HC 26.47 LP 6.26 GS	**10** Crema de carlota **Llom adobat amb verdures** Amanida siciliana (enci, tom, olives) Fruita de Temporada *Sopar: Carabassa al forn i triuta de creilla. Fruita.* 518.13 KC 13.34 PR 62.80 HC 16.98 LP 5.16 GS	**11** Macarrons a la Siciliana **Ventresca amb carlota saltada** Amanida de l'horta (enci, cogombre, carl) Fruita de Temporada *Sopar: Verdura al vapor i pit de pollastre. Fruita* 812.41 KC 16.73 PR 97.01 HC 26.93 LP 7.71 GS	**12** Olleta alacantina ECO **Mandonguilles a la jardinera** Amanida de tomaca, enci i carlota Fruita de Temporada *Sopar: Xampinyons saltats i lluç al forn. Fruita* 839.96 KC 27.40 PR 90.03 HC 30.74 LP 5.63 GS
15 Crema de porros **Hamburguesa amb quetxup** Amanida d'encisam,remol. i tomaca Fruita de Temporada *Sopar: Albergínies al forn amb verdures i "bonito" i sopa. Fruita* 568.15 KC 20.99 PR 74.43 HC 18.04 LP 1.54 GS	**16** Espaguetis al pomodoro **Tilapia amb** Amanida Verda (enciam, cogombre, olives) Fruita de Temporada *Sopar: Verdures rostides i truita francesa. Fruita* 747.96 KC 36.96 PR 105.49 HC 17.05 LP 3.16 GS	**17** Fesols ECO amb carabassa **Magre en salsa amb verdures** Amanida d'encis, espàrregs i llombarda Fruita de Temporada *Sopar: Pizza casolana de verdures i ensalada. Fruita* 703.34 KC 42.23 PR 53.10 HC 18.30 LP 4.54 GS	**18** Sopa de peix amb arròs **Rustidera de pollastre** Amanida d'enci.,remol. i olives Fruita de Temporada *Sopar: Bullit valencià i sàndwitx mixt. Fruita* 624.10 KC 24.58 PR 79.27 HC 21.25 LP 4.19 GS	**19** Llentilles castellanes **Truita amb titot** Amanida multicolor (ensi, llomb y dacsa) Iogur *Sopar: Verdura al forn i peix al forn. Fruita* 697.04 KC 39.28 PR 64.72 HC 27.55 LP 7.76 GS
22 Paella alacantina **Rotllets de titot i formatge** Amanida d' encisam, carlota i olives Fruita de Temporada *Sopar: Crema de carabasseta i llenguado al forn. Fruita* 865.80 KC 39.69 PR 114.15 HC 26.43 LP 9.42 GS	**23** Sopa d'olla **Olla casolà complet** Amanida Domicili (lech, lom, pep) Fruita de Temporada *Sopar: Graellada de verdures i llom a la planxa. Fruita* 811.02 KC 54.43 PR 84.26 HC 25.36 LP 6.83 GS	**24** Pasta al pesto roig **Lluç amb pisto casolà** Amanida d'encis, espàrregs i remol. Fruita de Temporada *Sopar: Truita d'espinacs i verdures a la planxa. Fruita* 706.35 KC 14.72 PR 104.40 HC 13.38 LP 2.14 GS	**25** Llentilles ECO a la jardinera **Truita de carabasseta** Amanida de toma, lletu i carlota Flam de vainilla *Sopar: Ensalada camperola i formatge fresc. Fruita* 610.50 KC 31.35 PR 64.92 HC 21.60 LP 4.70 GS	**26** Crema de verdures **Llom fresc amb carabassa** Amanida d' encisam, brots soja i dacsa Fruita de Temporada *Sopar: Crema de carabassa i orada al forn. Fruita* 627.81 KC 19.97 PR 64.45 HC 29.44 LP 9.70 GS
29 Bullit Valencià **Pollastre a la cassola** Amanida encissam, cogombre i maiz Fruita de Temporada *Sopar: Hummus de cigró amb palitos de verdures. Fruita* 514.38 KC 20.33 PR 58.86 HC 19.74 LP 4.04 GS	**30** Cigrons a la mediterrània **Truita de creïlla** Amanida de titot, olives i llomb. Iogur *Sopar: Ensalada primavera amb pernil i formatge. Fruita* 728.22 KC 33.30 PR 65.05 HC 33.66 LP 7.49 GS	**31** Arròs a banda **LLibrets de pernil y formatge** Amanida d' encisam, remolatxa i dacsa Fruita de Temporada *Sopar: Peix al forn i ensalada amb alvocat. Fruita* 922.52 KC 23.30 PR 128.17 HC 32.65 LP 5.16 GS	**Tots els dijous el menú se servirà amb pa integral.**	**Si s´afig vinagre a l´ensalada contindrà sulfits.**

RESSÒ: Llegums procedents de cultiu ecològic

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

Al·lergògens de declaració obligatòria.