

Menú Rotatorio 2021-22 Colegio Pla y Beltrán

SEMANA 1																				
1er plato	Fesols blancs estofats amb verdures de temporada	Bullit de fesolls tendres, creïlles i carlota	Cigrons estofats amb verdures	Crema de brocoli i pols de formatge parmesà	Arròs a la cubana amb salsitxes, ou i plàtan fregit															
	Alubias blancas estofadas con verduras de temporada	Hervido de judías verdes ECO, patatas y zanahoria	Garbanzos estofados con verduras	Crema de brócoli y polvo de queso parmesano	Arroz a la cubana con salchichas, huevo y plátano frito															
	Lluç en salsa verda amb carlota ofegada	Pollastre rostit amb creïlles fornada	Truita de pernil i formatge	Ragout de vedella a la jardineria amb cuscus																
	Merluza en salsa verde con zanahoria rehogada	Pollo asado con patata panadera	Tortilla de jamón y queso con zanahoria baby	Ragout de ternera a la jardineria con cuscus																
Ensalada	Encisams variats, REMOLATXA i CARLOTA ratllada	GALLONS DE TOMACA amb encisam, remolatxa i orenga	Encisam iceberg, COGOMBRE i CARLOTA ratllada	CREÏLLA, tomaques i RAVETS	Amanida de lletugues variades, remolatxa, carlota amb tonyina															
	Lechugas variadas, remolacha y zanahoria rallada	GAJOS DE TOMATE con lechuga, remolacha y orégano	Lechuga iceberg, PEPINO y ZANAHORIA rallada	Patata, tomate y rabanitos	Ensalada de lechugas variadas, REMOLACHA, ZANAHORIA rallada y atún															
Postre	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa integral	Fruita i pa	Lacti i pa															
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan integral	Fruta y Pan	Lácteo y Pan															
V. N .	684,0	39,4	21,2	87,4	613,0	39,2	22,2	65,8	699,0	31,5	32,3	74,8	760,0	43,9	26,8	85,2	678,0	25,8	30,2	79,3
SEMANA 2																				
1er plato	Crema de carabassin	Llenties guisades amb tacs de carabassa i nap	Sopa de peix i lletres	Macarrons amb samfaina de verdures naturals																
	Crema de calabacín	Lentejas ECO guisadas con tacos de calabaza y nabo	Sopa de pescado y letras	Macarrones con pisto de verduras naturales																
2 plato	Filete de lluç empanat i salsa de tomaca fregida casolana	Truita de formatge amb fesols tendres	Cuixets de pollastre en salsa de porros amb arròs blanc	Caçó en adob amb creïlletes dau	Arros amb verdures i sepie															
	Filete de merluza empanado y salsa de tomate frito casero	Tortilla de queso con judías verdes salteadas	Jamoncitos de pollo en salsa de puerros con arroz blanco	Cazon en adobo con patatitas dado	Arroz con verduras y sepie															
Ensalada	Encisam rosat, POMA i dacsa	Encisam julià, PERA, cogombre i carlota	TARONJA, llombarda i olives negres i vinagreta de mel	Encisam julià, PINYA en el seu suc, ametla granillo i salsa rosa	Tomaca, lletuge, carlota, ALVOCAT i vinagreta de mel															
	Lechuga rosada, MANZANA y maíz	Lechuga juliana, PERA, pepino y zanahoria	NARANJA, lombarda, aceitunas negras y vinagreta de miel	Lechuga juliana, PIÑA en su jugo, almendra granillo y salsa rosa	Tomate, lechuga,zanahoria AGUACATE y vinagreta de miel															
Postre	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa integral	Fruita i pa	Lácteo y Pan															
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan integral	Fruta y Pan																
V. N .	681,0	26,9	32,1	72,6	672,0	31,8	28,7	71,8	815,0	53,4	28,7	88,4	840,0	37,5	29,0	106,1	548,0	19,7	15,8	85,3
SEMANA 3																				
1er plato	Crema de verdures i formatge parmesà	Estofat de cigrons amb carn	Macarrons al pomodoro amb alfàbega fresca	Llenties a la jardineria																
	Crema de verduras y queso parmesano	Estofado de garbanzos con carne	Macarrones al pomodoro con albahaca fresca	Lentejas a la jardineria																
2 plato	Mandonguilles estofades amb creïlla	Truita de verdures	Fogoner al forn amb carabassetes fregides	Calamars a la romana amb xips de moniato	Paella mixta amb pollastre i conill															
	Albóndigas estofadas con patatas fritas	Tortilla de verduras	Fogonero al horno con calabacines fritos	Calamares a la romana con chips de boniato	Paella mixta con pollo y conejo															
Ensalada	GRILLONS DE TOMACA amb remolatxa ratllada i tonyina	Encisam, CUSCÚS i magrana	RODANXES DE TOMACA amb llombarda i molles de tonyina	Encisam, tomaca cirera en quarts i dacsa	Encisam julià, DONATS DE TOMACA amb carlota ratllada i olives negres															
	GAJOS DE TOMATE con remolacha rallada y atún	Lechuga, CUSCÚS y granada	RODAJAS DE TOMATE con lombarda y migas de atún	Lechuga, tomate cereza en cuartos y maíz	Lechuga juliana, DADOS DE TOMATE con zanahoria rallada y olivas negras															
Postre	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa integral	Fruita i pa	Lacti i pa															
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan integral	Fruta y Pan	Lácteo y Pan															
V. N .	889,0	28,6	48,4	85,7	793,0	37,4	31,2	93,5	636,0	33,1	21,1	79,7	772,0	25,9	24,5	115,1	578,0	22,2	20,3	80,8
SEMANA 4																				
1er plato	Espaguetis amb tonyina amb tomaca natural	Sopa d'olla	Crema de carabassin	Quinoa amb verduteres	Arròs a la cubana amb salsitxes, ou i plàtan fregit															
	Espaguetis con atún y tomate natural	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Quinoa con ratatulle	Arroz a la cubana con salchichas, huevo y plátano frito															
2 plato	Filet de titot a la planxa amb carlota ofegada	Olla completa	Lluç en salsa amb creïlles rostides	Filets de lloma dobat planxa i creïlles fregides																
	Filete de pavo a la pancha con zanahoria	Cocido completo	Merluza en salsa con patatas asadas	Filetes de lomo adobado plancha y patatas fritas																
Ensalada	Encisam juliana, QUINOA raïm panses amb vinagreta	Encisam, tomaca amb ceba	TOMACA CIRERA, encisam iceberg i carlota	Remolatxa, carlota i encisam juliana	Amanida de lletugues variades, remolatxa, carlota amb tonyina															
	Lechuga juliana, QUINOA uvas pasas con vinagreta	Lechuga, tomate y cebolla	TOMATE CEREZA, lechuga iceberg y zanahoria	Rodajas de remolacha, zanahoria y lechuga juliana	Ensalada de lechugas variadas, REMOLACHA, ZANAHORIA rallada y atún															
Postre	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa integral	Fruita i pa	Lacti i pa															
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan integral	Fruta y Pan	Lácteo y Pan															
V. N .	684,0	37,7	21,6	85,6	747,0	36,6	29,6	86,0	532,0	25,4	20,3	65,4	700,0	39,0	26,8	74,2	678,0	25,8	30,2	79,3

Menú Rotatorio 2021-22 Colegio Pla y Beltrán

SEMANA 5																				
1er plato	Bullit valencià Hervido valenciano				Crema de llegums amb crostons Crema de legumbres con picatostes				Sopa de verdures Sopa juliana				Lentilles guisades amb carlota, carabassa i oli de pebre roig Lentejas guisadas con zanahoria, calabaza y aceite de				Arròs a la llauradora Arroz a la campesina			
2 plato	Vedella estofada amb carlotes i pimentons Ternera estofada con zanahorias y pimientos				Nero a la taronja amb carabasseta rostida Mero a la naranja con calaabcín asado				Mandonguilles estofades amb creïlla Albóndigas estofadas con patatas fritas				Pollastre al limon amb creïlles fregides Pollo al limón con patatas fritas				Truita francesa Tortilla francesa			
Ensalada	Encisam iceberg amb ESPARRAGOS blancs i dacsa dolça Lechuga iceberg con ESPÁRRAGOS blancos y maíz dulce				Encisam iceberg, donats de CARLOTA i cogombrets Lechuga iceberg, dados de ZANAHORIA y pepinillos				Encisam, COGOMBRE, tiges de espargos i olives negres Lechuga, PEPINO, tallos de espargos y aceitunas negras				Encisam iceberg, FESOLS TENDRES i olives Lechuga iceberg, JUDÍAS VERDES ECO y aceitunas				Encisam, REMOLATXA amb RABANITOS i COGOMBRE Lechuga, REMOLACHA con RABANITOS y PEPINO			
Postre	Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa integral Fruta y pan integral				Fruita i pa Fruta y pan				Lacti i pa Lácteo y Pan			
V. N.	621,0	33,0	26,6	63,7	697,0	41,3	14,8	104,6	766,0	16,8	50,8	61,7	708,0	50,6	21,4	81,9	668,0	25,6	27,5	83,1
SEMANA 6																				
1er plato	Cassola marinera Cazuela marinera				Macarrons bolonyesa Macarrones boloñesa				Crema de carabassa i carlota Crema de calabaza y zanahoria				Cigrons estofats amb espinacs Garbanzos estofados con espinacas				Arròs a la cubana amb salsitxes, ou i plàtan fregit Arroz a la cubana con salchichas, huevo y plátano frito			
2 plato	Magre de porc amb tomaca confitada amb cuscus Magro de cerdo con tomate confitado y cuscus				Lluç en salsa de porros amb fesols tendres Merluza en salsa de puerros con judías verdes				Hamburguesa de vedella amb creïlles Hamburguesa de ternera con patatas				Salmó a la planxa i tomaques cherry Salmón a la plancha y tomates cherry							
Ensalada	Encisam julià, rúcula, POMA i daus de formatge Lechuga juliana, rúcula, MANZANA y dados de queso				PERA, cogombre i carlota PERA, pepino y zanahoria				Encisam julià, tomaca i PINYA amb vinagreta de mel Lechuga juliana, tomate y PIÑA con vinagreta de miel				TARONJA, llobarda i olives negres NARANJA, lombarda y aceitunas negras				Encisam, tomaca, ALVOCAT, ceba i vinagreta de mel Lechuga, tomate, AGUACATE, cebolla y vinagreta de miel			
Postre	Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa integral Fruta y pan integral				Fruita i pa Fruta y pan				Lacti i pa Lácteo y Pan			
V. N.	720,0	41,7	26,3	81,6	763,0	33,8	31,8	85,2	658,0	23,4	32,7	70,3	751,0	44,2	31,2	75,1	674,0	23,6	29,7	81,3
SEMANA 7																				
1er plato	Crema de pésoles amb crostons Crema de guisantes con picatostes				Lentilles estofades amb carabassa Lentejas estofadas con calabaza				Guisat de creïlles amb sépia Guiso de patatas con sepia				Fesols redons ofegats amb ceba cruixent Judías redondas rehogadas con cebollita crujiente							
2 plato	Pit de pollastre amb salsa de carlota amb creïlles Pechuga de pollo con salsa de zanahoria y patatas				Abadejo en salsa de tomaca amb carlota baby Abadejo en salsa de tomate con zanahoria baby				Truita de carabasseta amb samfaina Tortilla de calabacín con pisto				Mandonguilles en salsa amb espaguetis blancs Albóndigas en salsa con espaguetis blancos				Arròs amb pollastre Arroz con pollo			
Ensalada	Encisam iceberg amb PIMENTÓ groc i ceba roja Lechuga iceberg con PIMIENTO amarillo y cebolla roja				Encisam variat, col llobarda i CARLOTA rallada Lechuga variada, col lombarda y ZANAHORIA rallada				Encisam julià, rúcula, TOMACA CHERRY i alfàbega fresca Lechuga juliana, rúcula, TOMATE CHERRY y albahaca fresca				Tomaca cherry i daus de formatge Tomate cherry y dados de queso				Ensalada de creïlla, tomaca, ceba ou i molles de tonyina Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo y migas de atún			
Postre	Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa integral Fruta y pan integral				Fruita i pa Fruta y pan				Lacti i pa Lácteo y Pan			
V. N.	741,0	40,0	28,9	81,7	625,0	39,7	18,7	78,3	575,0	26,1	26,2	61,8	881,0	24,1	53,3	73,5	714,0	28,1	25,5	97,0
SEMANA 8																				
1er plato	Crema de carabasseta i porro amb encenalls de pernil serrà Crema de calabacín y puerro con virutas de				Sopa d'olla Sopa de cocido				Espaguetis amb salsa de tomaca i verdures Espaguetis con salsa de tomate y verduras				Crema de carabassa i espinacs Crema de calabaza y espinacas							
2 plato	Bacallà amb tomaca confitada Bacalao con tomate confitado				Olla completa Cocido completo				Truita de formatge amb habites saltades Tortilla de queso con habitas salteadas				Llom de porc rostit a la de La Rioja amb creïlles fornera Lomo de cerdo asado a la riojana con patatas panadera				Arròs de lluç i calamars Arroz de merluza y calamares			
Ensalada	Encisams variats, POMA, dacsa amb vinagreta de mel Lechugas variadas, MANZANA, maíz con vinagreta de miel				Taronja, encisam roure i ametlla granillo Naranja, lechuga robe y almendra granillo				ALVOCAT, tomaca, encisam i ceba AGUACATE, tomate, lechuga y cebolla				Encisam, PERA, rúcula, vinagreta de mel i módena Lechuga, PERA, rúcula, vinagreta de miel y módena				Encisam, rabanitos, escarola i pinya Lechuga, rabanitos, escarola y piña			
Postre	Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa Fruta y Pan				Fruita i pa integral Fruta y pan integral				Fruita i pa Fruta y pan				Lacti i pa Lácteo y Pan			
V. N.	545,0	34,7	17,1	63,6	774,0	37,4	32,3	86,2	744,0	28,4	31,7	85,5	654,0	37,7	22,4	78,1	558,0	22,4	15,9	84,8

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ