

SEPTIEMBRE SETEMBRE

CEIP LUIS CERNUDA Elche

	3 Kcal.814	4 Kcal.800	5 Kcal.834
	MACARRONES BOLONESA MACARRONS BOLONYESA	SOPA DE PESCADO SOPA DE PEIX	ARROZ SECO ARRÓS SEC
	TORTILLA ESPAÑOLA CON RUEDAS DE TOMATE TRUITA ESPANYOLA AMB RODES DE TOMACA	RUSTIDERA DE POLLO CON PATATAS POLLASTRE ROSTIT AMB CREILLES	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA
	FRUTA/FRUITA Tomato relleno de maíz con queso fresco y arroz blanco Tomata farcida de panis amb formatge fresc i arròs blanc	HELADO/GELAT Ensalada completa y lenguado a la plancha Amanida completa i llenguado a la planxa	FRUTA/FRUITA Ensalada con bocas de mar y sandwich mixto caliente Amanida amb boques de mar i sandvitx mixt calent
8 Kcal.821	9 Kcal.818	10 Kcal.794	11 Kcal.792
FIDEUÀ FIDEUÀ	ARROZ CALDOSO ARRÓS CALDÓS	ENSALADA CAMPERA AMANIDA CAMPERA	LENTEJAS CASERAS LLENTILLES CASSOLANES
TORTILLA FRANCESA TRUITA FRANCESA	PECHUGA DE PAVO ADOBADA PIT DE TITOT ADOBAT	BACALAO CON VERDURAS ABADEJO AMB VERDURES	ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUTA/FRUITA Puré de patatas y filete de lomo a la plancha Puré de creïlles i llomello fresc a la planxa	FRUTA/FRUITA Ensalada murciana y bocadillo de caballa Amanida murciana i entrepà de cavalla	HELADO/GELAT Menestra de verduras y ternera en salsa Minestra de verdures i vedella amb salsa	FRUTA/FRUITA Asado de verduras y filete de mero al ajillo Rostit de verdures i filet a anells amb aïl
14 Kcal.786	15 Kcal.824	16 Kcal.774	17 Kcal.792
CREMA DE CALABACÍN CREMA DE CARABASSETA	GUISADO DE PASTA CON MAGRO GUISAT DE PASTA AMB MAGRE	POTAJE DE LEGUMBRES POTATGE DE LLEGUMS	CANELONES GRATINADOS CANELONS GRATINATS
HAMBURGUESA CON KETCHUP HAMBURGUESA AMB KETXUP	POLLO EN PEPITORIA POLLASTRE AMB PEPITORIA	QUESO FRESCO Y JAMÓN SERRANO FORMATGE FRESC I PERNIL SALAT	FILETE DE MERLUZA EMPANADO FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
YOGUR/IOGURT Ensalada de pasta y pescado azul Amanida de pasta i peix blau	FRUTA/FRUITA Tostadas con jamón dulce y tortilla de berenjena Torrades amb pernil dolç i truita d' alberginya	FRUTA/FRUITA Coliflor gratinada y pescado a la horno Floricol gratinada i peix al forn	FRUTA/FRUITA Ensalada y pollo con salsa barbacoa Amanida i pollastre amb salsa barbacoa
22 Kcal.770	23 Kcal.793	24 Kcal.785	25 Kcal.815
HERVIDO BOLLIT PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO PIT DE POLLASTRE AMB SALSA DE FORMATGE	OLLETA DE LEGUMBRES OLLETA DE LLEGUMS	ARROZ A LA CUBANA ARRÓS A LA CUBANA	PASTA CARBONARA PASTA CARBONARA
YOGUR/IOGURT Sopa de pescado y tortilla con tomate Sopa de peix i truita francesa amb tomaca	FRUTA/FRUITA Ensalada completa y brochetas de pollo Amanida completa i broquetes de pollastre	HELADO/GELAT Ensalada cesar pescado azul en su jugo Amanida cesar i peix blau en el seu suc	FRUTA/FRUITA Puré de patatas e higado Puré de patates i fetge a la planxa
29 Kcal.811	30 Kcal.796		26 Kcal.823
SOPA CUBIERTA SOPA COBERTA	LENTEJAS CON ARROZ LLENTILLES AMB ARRÓS	LONGANIZAS AL HORNO LLONGANISSES AL FORN	ENSALADILLA RUSA AMANIDA RUSSA
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS CUIXETES DE POLLASTRE AMB CREILLES	TOTILLA CON JAMÓN DULCE TRUITA AMB PERNIL DOLÇ	FRUTA/FRUITA Espinacas saltadas y pechuga de pavo a la plancha Espinacs saltades i pit de titot a la planxa	LOMO EN SU JUGO CON PATATAS LLOMELLO EN EL SEU SUC AMB CREILLES
FRUTA/FRUITA Menestra al vapor y pescado rebozado Minestra al vapor i peix arrebossat	YOGUR/IOGURT Espinacas saltadas y pechuga de pavo a la plancha Espinacs saltades i pit de titot a la planxa		HERVIDO DE JUDIAS VERDES Y SAN JACOBO CASERO BOLLIT DE BAJOQUETES I SAN JACOBO CASOLÉ

COMPOSICIÓN PLATOS

SALSA BOLONESA
Carne picada, cebolla y tomate frito
SOPA DE PESCADO
Caldo a base de cabezas de rape y hortalizas con fideos
ARROZ SECO
Arroz con pollo y verduras de paella
FIDEUA
Calamares, gambitas y mejillón
ENSALADA CAMPERA
Patata, jamón dulce, tomate, pimiento y zanahoria
LENTEJAS CASERAS
Cebolla, tomate, patata, zanahoria y chorizo
SOPA DE ESTRELLAS
Caldo a base de pollo y hortalizas con pasta de estrellas
CREMA DE CALABACÍN
Calabacín, cebolla y patata
SALSA PEPTORIA
Cebolla, harina, almendra, huevo
CANELONES
Carne picada, tomate frito, queso y bechamel
ARROZ A BANDA
Calamares, mejillón, gambitas, cebolla y tomate
HERVIDO
Patatas, cebolla, zanahoria y judías verdes
OLLETA
Garbanzos, lentejas, alubias, arroz, patatas y calabaza
ENSALADILLA RUSA
Patata, zanahoria, atún, huevo y mahonesa
SOPA CUBIERTA
Pollo, verduras, jamón, pan y huevo

COMPOSICIÓ PLATS

SALSA BOLONYESA
Carn picada, ceba i tomaca fregida
SOPA DE PEIX
Caldo a base de caps de rap i hortalisses amb fideus
ARRÓS SEC
Arròs amb pollastre i verdures de paella
FIDEUÀ
Calamars, gambes, clòtxina
AMANIDA CAMPERA
Creïlla, pernil dolç, tomata, pebrera, i carlota
LLENTILLES CASOLANES
Ceba, tomata, creïlla, carlota i xoriço
SOPA D' ESTRELES
Caldo a base de pollastre y hortalisses amb pasta d' estreles
CREMA DE CARABASSETA
Carabaseta, ceba i creïlla
SALSA PEPITORIA
Ceba, farina, ametla i ou
CANELONS
Carn picada, tomaca fregida, formatge i beixamel
ARRÓS A BANDA
Calamars, clòtxina, gambetes, ceba i tomaca
BOLLIT
Creïlles, ceba, carlota i bajoquetes
OLLETA
Cigrons, llentilles, fesols, arròs, creïlles i carabasa
AMANIDA RUSSA
Creïlla, carlota, tonyina, ou i maionesa
SOPA COBERTA
Pollastre, verdures, pernil, pa i ou

Todos los días el menú irá acompañado de agua, ensalada y pan
Tots els dies el menú anirà acompanyat d' aigua, amanida i pa