

CEIP PUIG DE SA GINESTA
Menú General
octubre de 2025

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. **La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.**
Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, coliflor, col, espinacas, judía verde, lechuga, pimiento, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

		1	2	3
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 6: Soia 7: Llet 8: Fruta Seca con closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		Paella de Verduras (guisantes, judía verde, pimiento rojo) (9)	Garbanzos aliñados con Patata (ajo, aceite, sal, pimentón)	Espirales integrales Mediterraneos (tomate cherry, albahaca, queso) (1,3,7)
La qüota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes		Palometa a la plancha con Picada (ajo, perejil) (4)	Pavo empanado casero (1,3)	Pollastre asado con Limón
		Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Ensalada con Maíz (iceberg, roble, escarola, tomate)
		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
6	7	8	9	10
Lentejas estofadas con Verduras (cebolla, zanahoria, judía verde) (1)	Arroz integral a la Milanesa (salsa de tomate, bacon, queso) (6,7,12)	Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, puerro, patata)	Tallarines integrales salteados con verduras (1,3)	Garbanzos con Verduras y Cuscús (1)
Tortilla de Calabacín y Patata (3)	Limanda al horno (4)	Guiso de Albóndigas de carne (magro y morcillo)	Bacalao a la plancha al Limón (4)	Pechuga de Pavo al horno
Tomate aliñado con Aceitunas verdes	Ensalada con Crostones (lletuga, tomate, escarola, zanahoria) (1)	Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria, guisantes)	Brócoli y Zanahoria	Ensalada amb Pipas (romana, canónigos, tomate y zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
13	14	15	16	17
Arroz integral con Salsa de Tomate casera	Guiso de Alubias Blancas con Verduras (cebolla, zanahoria, calabaza)	Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, puerro, patata)	Sopa de Hervido Mallorquín con Fidevi integral (1,3,9)	Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, zanahoria, acelgass, calabaza)
Filete de Gallo a la plancha (4)	Escalopa casero de Lomo (1,3)	Salmón al horno (4)	Hervido Mallorquín de Pollo	Huevo Hervido (3)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso) (7)	Tomate aliñado con Orégano	Arroz con Salsa de Puerros (cebolla, puerro, nata) (7)	(Patata, puerro, judía verde, zanahoria, col)	Ensalada con Quínoa (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
20	21	22	23	24
Crema de Calabaza (cebolla, puerro, calabaza, patata)	Arroz de Pescado (pescado de roca) (2,4,14)	Lentejas estofadas con Verduras (cebolla, zanahoria, judía verde) (1)	Macarrones integrales a la Carbonara (cebolla, baco, nata) (1,3,6,7)	Crema de Verduras de Temporada
Salchicha de Cerdo (6,7,12)	Gallineta al horno con Picada (ajo, perejil) (4)	Pavo con Salsa de Curry (cebolla, nata, especias) (7)	Tortilla a la Francesa (3)	Merluza enharinada (harina de trigo) (1,4)
Ensalada de Espinacas (iceberg, espinacas, zanahoria, maíz)	Tomate aliñado con Albahaca	Champiñones y Cuscús (1)	Ensalada con Brotes (iceberg, escarola, tomate, zanahoria, soja) (6)	Patata, Judía verde y Zanahoria
Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrales a la Pizzaiola (1,3)	Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, zanahoria, acelgas, carabassa)	Crema de Espinacas y Zanahoria (espinacas, zanahoria, cebolla, puerro, patata)	Estofado de Alubias Blancas con Verduras (cebolla, zanahoria, calabaza)	Arroz integral con Verduras (cebolla, calabacín, tomate)
Fogonero a la plancha (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Hamburguesa a la plancha (magro y morcillo) (1)	Pollo rebozado casero (1,3)	Llampuga al horno con Pimientos (4)
Judías verdes salteadas con ajo	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Patatas asadas con Pimientos y Ajos	Ensalada con Maíz (iceberg, roble, escarola, tomate)	Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Cuajada (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada

Suggeriment de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Lentejas con pisto de verduras y cuscús / Fruta	Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Puré de verduras y pizza casera / Fruta
6	7	8	9	10
Cuscús con verduras salteadas y pavo / Fruta	Samfaina y huevos a la plancha con pan integral / Fruta	Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	Ensalada y huevo hervido con patata / Fruta	Puré de verduras y quiche casero / Fruta
13	14	15	16	17
Pastís de calabacín con tomate y pan integral / Fruta	Cuscús integral saltat con verduras y fruita seca / Fruta	Ensalada y pavo con xampinyons y patata / Fruta	Ensalada y lluç a la plancha con arròs / Fruta	Puré de verduras y pa conaceite / Fruta
20	21	22	23	24
Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sopa y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Ensalada variada y caballa a la plancha con arroz / Fruta	Arroz integral con puerros, zanahoria y pistachos / Fruta	Coca de verduras variada con queso / Fruta
27	28	39	30	31
Ensalada y pavo a la plancha con arroz / Fruta	Puré de verduras y merluza con patata / Fruta	Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Puré de verduras y coqueta de garbanzos con cuscús / Fruta	Tortillas mexicanes con pollo y verduras / Fruta