

MENÚ ESCOLAR. ABRIL 2010

Col·legi Públic  Botànic Caldich
Vila-real

Les propostes de menú d'IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València

	LUNES/DILLUNS 12	MARTES/DIMARTS 13	MIÉRCOLES/DIMECRES 14	JUEVES/DIJOUS 15	VIERNES/DIVENDRES 16
MENÚ	Festivo	Lechuga, tomate, cebolla, maiz <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsa</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</i>	Ensalada completa (atún, huevo, tomate, lechuga, zanahoria, pepino, maiz, olivas)	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i>
	Festiu	Espagueti italiana (tomate, cebolla, mozzarella) Espagueti italiana □ Hamburguesa lionesa con zanahoria baby (salsa de cebolla) Hamburguesa lionesa amb safanòria Fruta en aïmar/ Fruta en almívar	Sopa cubierta (fideo, garbanzo, pollo) Sopa coberta □ Muslo de pollo al horno con champiñón Cuixa de pollastre al forn amb xampinyó Fruta/ Fruta	Ensalada completa Amanida completa □ Paella valenciana Paella valenciana Yogur/ logurt	Potaje de garbanzos (garbanzos, patata, cebolla, chorizo, zanahoria, jamón) Potatge de cigrons □ Tortilla de atún Trita de tonyina Fruta/ Fruta
CENA RECOMENDADA		Ensalada con garbanzos, pescado blanco al horno con tomatitos Fruta	Hervido valenciano, calamar en salsa Fruta	Sopa minestraone y pescado azul a la plancha con zanahoria Fruta	Ensalada con queso fresco, filete de ternera a la plancha con ajetes Fruta
Entrante <i>Entrant</i>	Lechuga, tomate, pepino, maiz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, maiz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre</i>	Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i>	Lechuga, tomate, olivas, huevo <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i>
1er Plato	Guisado de patatas con rape (patata, cebolla, rape, mejillón, guisantes, merluza) Guisat de creïlles amb rap □	Macarrones con champiñón y bacon Macarrons amb xampinyó i bacon □ Filete de panga a la romana (bacón, huevo)	Olleta alicantina (alubias, arroz, acelga, cebolla) Olleta alacantina □ Tortilla francesa con cortada de queso Trita francesa amb tallada de formatge Fruta/ Fruta	Fideos a la cazuela (fideo, carne, verduras) Fideus a la cassola □ Lomo al horno con pisto Llomello al forn amb samfaina Fruta/ Fruta	Arroz con tomate Arròs amb tomaca □ Filete de atún empanado Filet de tonyina arrebossada Fruta/ Fruta
1er Plat	Longanizas caseras con cebolla Llonganisses casolanes amb ceba	Filete de panga a la romana			
2º Plato					
2º Plat					
Postre	Natillas/ Crema	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta
	Ensalada murciana y pescado azul a la plancha Fruta	Salteado de verduras, filete de pechuga de pollo a la plancha con tomatitos Fruta	Ensalada de tomate y porción de pizza casera vegetal Fruta	Ensalada de atún, pescado con verduras al papillote Fruta	Judías verdes salteadas, tortilla francesa con espinacas Fruta
	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <i>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa</i>	Lechuga, tomate, maiz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, pasas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, panses</i>	Lechuga, tomate, pepino, apio <i>Lletuga, tomaca, cogombre, api</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</i>
	Fideuá de marisco Fideuà de marisc □ Surtido de fiambre (mortadela, queso, chorizo) Assortiment de carn freda Yogur líquido/ logurt líquid	Hervido valenciano Bullit valencià □ Escalope milanesa Escalop milanesa Fruta/ Fruta	Arroz con magro y verduras Arroz con magro y verduras □ Ventresca de merluza en salsa mery con guisantes (ajo, perejil) Ventresca de lluç en salsa mery amb pèsols Fruta/ Fruta	Sopa estrellitas (estrellitas, jamón serrano, huevo, pollo) Sopa d'estreles □ Pollo a la cazadora con patata dado (tomate, champiñón, ajo, pimienta) Pollastre a la caçadora amb creïlla dau Fruta/ Fruta	Lentejas de la abuela (lentejas, jamón, patata y zanahoria) Llenties de la iaia □ Tortilla española Trita espanyola Fruta/ Fruta
	Hervido valenciano, huevo duro con tomate Fruta	Sémola y calamar en salsa Fruta	Sopa de pollo con verduras, pechuga a la plancha con lechuga Fruta	Ensalada de lechugas, pescado a la plancha con tomates naturales Fruta	Judías verdes salteadas, pescado azul al horno Fruta

Fruta de temporada que se serveix durant el mes d'abril: maduixa, poma, taronja, pera, plàtan, kiwi