

## Menú de setembre de 2020

Els menús inclouen pa moreno mallorquí i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.



# Benvinguts i benvingudes!

DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES NEGRES I ORENGA		CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I TONYINA (4)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (ceba, pebres) I POLLASTRE		TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (3)		POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSTIDES, CEBA I TOMÀTIGA		MACARRONS AMB SALSABOLONYESA (ceba, pastanaga, tomàtiga, carn picada mixta) (1,3,7,12)		PAELLA CEGA DE PEIX I VERDURES (4)	
FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Patates i mongetes amb salmó a la planxa / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Samfaina amb arròs i Llom de bacallà / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons amb cuscús, verdures i comí / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata i verdures amb ou bullit / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Saltat de pollastre i pebres / Fruita	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		CREMA DE CIURONS AMB PEBRE BORD		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES		ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM (11)		PURÉ DE CIURONS o CIURONS TREMPATS AMB TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	
TALLARINES AMB SALTAT DE VERDURES I SALMÓ (1,3,4)		AGUIAT DE POLLASTRE AMB VERDURES I PATATA AMB CURRI (7)		ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, truita a la francesa, pernil cuit, gambeta cuita) (2,3,7)		ESPAGUETIS AMB CALAMAR I PÈSOLS (all, cebra, pastanaga, tomàtiga, julivert) (1,2,3,4,14)		PILOTES DE CARN MIXTA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes, salsa de tomàtiga) I PATATA (7,12)	
FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Purè de carabassa i ous romputs amb patates / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i Pastís de lluç al forn / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Falàfel de ciurons i tomàtiga a la planxa / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Purè de carabassó i truita a la francesa amb tomàtiga / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)		ENSALADA CÈSAR (1,7)		CREMA DE CARABASSA I CIURONS		CREMA DE VERDURES I LLENTIES		ENSALADA VARIADA AMB BROT DE SOIA (6)	
FIDEUÀ CEGA DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,14)		NYOQUIS AMB SALSABOLONYESA I FORMATGE (1,7)		SALMÓ AMB SAMFAINA DE VERDURES I PATATA (4)		LLUÇ AL FORN AMB PATATA, SALSABOLONYESA I VERDURES (estil tumbet mallorquí) (4)		LASANYA CASOLANA AMB SALSABOLONYESA (1,3,7,12)	
FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA	
<b>Suggeriment de sopar:</b> Pebres vermells i truita de patata i cebra / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i Llom de lluç gratinat / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb xampinyons, festucs i pollastre / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de cuscús i indiote a la planxa / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata i ous farcits de tonyina / Fruita	



**MENÚ REVISAT PER MARIA COLOMER VALIENTE, DIETISTA NUTRICIONISTA COL. IB 0005**

### Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos i derivats