



Menú GENERAL mes d'abril de 2022

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.

Els alumnes de 3r d'ESO han treballat l'alimentació i els hàbits saludables a classe i, per això, han dissenyat diferents àpats que compleixen la normativa de menús escolars. Amb els plats dels set grups de feina, s'ha confeccionat el menú d'aquest mes.

IMPORTANT!! A causa dels problemes de producció i transport que vivim actualment, aquest menú pot patir petits canvis en la seva elaboració, respecte al que trobareu escrit.

1
ENSALADA GREGA (cabdells o cogombre, tomàtiga, olives negres, formatge) (7)
PATATA FARCIDA DE CARN PICADA, VERDURES I BEIXAMEL (7)
FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Ensalada i calamar amb patata / Fruita

4	5	6	7	8
PURÉ DE CARABASSA	SOPA DE BROU DE CARN AMB ARRÒS	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO (all, alfabaguera, formatge, fruita seca) (1,3,7,8)	ENSALADA CÈSAR (lletuga, crostons de pa, formatge i salsa) (1,4,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN (4)	PAELLA MIXTA (2,4,12,14)
PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I CUIXOT	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PURÉ DE PATATA (12)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfels casolans / Fruita	Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Ensalada variada i fruita de patata i carabassó / Fruita	Wok de verdures i indi / Fruita	Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
11	12	13	14	15
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS AMB MARISC (1,2,3,4,12,14)	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, crostons, alvocat, alfabaguera) (1)		
HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT	ARRÒS A LA CUBANA (3)		
PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB POMA	(ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga, aromàtiques, fruita a la francesa)		
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)		
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		
Ensalada variada i fruita de patata i ceba / Fruita	Puré de verdures i lluç a la planxa amb pebres / Fruita	Pizza casolana / Fruita		
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
FIDEUS XINESOS AMB SALSAGREDOÏÇA (ceba, pastanaga, col, bolets, salsa de soja, sal, sucre) (1,6)	BURBALLES (all, ceba, tomàtiga, pèsols, bolets, carn variada) (1,3)	PURÉ DE PASTANAGA	FABADA ASTURIANA (cansalada, xoriço, botifarra)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS (8)
OUS BULLITS AMB PATATA (3)	BACALLÀ A LA BISCAÏNA (4)	ESCALOPA DE POLLASTRE CASOLANA (1,3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB SALSABOLONYESA (1,3,7)
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	WOK DE VERDURES	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Ensalada variada i fruita de patata i ceba / Fruita	Hamburguesa de lleties amb arròs i pebres / Fruita	Sopa de pasta i fruita a la francesa amb ensalada / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs