




MENÚ DE NOVEMBRE DE 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Menú adaptat a: CELÍACS INTOLERÀNCIA LACTOSA				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ LLOM TORRAT AMB CREMA D'ESPINACS ➤ POMA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ CALAMAR A LA ROMANA AMB ENCIAM ➤ FRUITA CÍTRICA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES ➤ POLLASTRE ROSTIT AMB ARRÓS AMB ESPÈCIES ➤ PLÀTAN 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS AMB SALSA DE SOJA ➤ TRUITA DE CUIXOT I VERDURES AMB TOMÀTIGA I ORENGA ➤ RAÏM 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PORROS ➤ LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES I MONGETES BULLIDES ➤ IOGURT
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA DE FORMATGE ➤ AGUIAT DE VEDELLA ➤ FRUITA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PASTANAGA ➤ PEIX ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES ➤ POMA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ FABADA ➤ ROTLLET DE CUIXOT I FORMATGE AMB ENSALADA ➤ FRUITA CÍTRICA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ MACARRONS BOLONYESA ➤ TRUITA DE CUIXOT I VERDURES AMB TOMÀTIGA I ORENGA ➤ IOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU (3 ANYS) ➤ ENSALADA VARIADA AMB TONYINA ➤ LLOM TORRAT AMB PATATA PANADERA ➤ PLÀTAN
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA ➤ FRUITA CÍTRICA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ PITRERA DE POLLASTRE TORRADA AMB MONGETES SALTADES ➤ POMA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ FIDEUS DE PEIX ➤ PEIX AMB SALSA, VERDURES I PATATES BULLIDES ➤ RAÏM 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ AGUIAT DE CARN ➤ FRUITA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS SALTAT AMB VERDURES ➤ CROQUETES DE PEIX I BACALLÀ AMB CEBA ARREBOSSADA ➤ CREMA DE XOCOLATA
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ➤ TORTEL-LINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA ➤ TRUITA DE CARABASSÓ AMB ENSALADA ➤ RAÏM 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ PITRERA DE POLLASTRE AMB COLIFLOR I BRÒQUIL ARREBOSSAT ➤ FRUITA CÍTRICA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS CUINATS ➤ CALAMAR A LA ROMANA AMB ENSALADA ➤ FLAM 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE PEIX ➤ LLOM TORRAT AMB VERDURES SALTADES ➤ PLÀTAN 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PASTANAGA ➤ PEIX AL FORN AMB VERDURETES I PATATES ➤ PERA

Menú revisat per Elena Muñoz, número col·legiada IB 0020, Dietista-Nutricionista d'ADIBA (Associació de persones amb diabetis de les Illes Balears)

MATA DE JONC