

Menú de desembre de 2019

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.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
ARRÒS DE PEIX TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ AMB ENSALADA DE TONYINA I REMOLATXA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb ceba, tomàtiga i patata / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES CORDON BLEU CASOLÀ I TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita	ESPAGUETIS AMB Salsa DE TOMÀTIGA I PEBRES LLUÇ AL FORN I ENSALADA AMB PANSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb ceba, pèsols i pernil / Fruita	PURÉ DE CARABASSA I CIURONS ESCALDUMS DE POLLASTRE FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza variada / Fruita	 ESCOLA MATA DE JONC
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	
ENSALADA NIÇARDA PILOTES DE CARN AMB SÍPIA (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	MACARRONS GRATINATS LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES IOGURT Suggeriment de sopar: Arròs amb pebres i pollastre / Fruita	PURÉ DE VERDURES D'HIVERN I LLENTIES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llom amb puré de patata i porro / Fruita	ARRÒS BRUT BACALLÀ A LA MALLORQUINA MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES PITRERA DE POLLASTRE AMB ARRÒS AL CURRI FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
ARRÒS SEC DE POLLASTRE I VERDURES SALMÓ A LA PLANXA AMB PATATA I ENSALADA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb cuscús, verdures i comí / Fruita	PURÉ DE DE VERDURES D'HIVERN (porros, pastanaga, colflori, patata) LLOM AL FORN AMB VERDURES I PATATA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	TALLARINES AMB Salsa DE XAMPINYONS HOKI ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I PEBRE AMB ENSALADA AMB OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb carabassó i patata / Fruita	SOPA DE NADAL PIZZA FRUITA FRESCA i DOLÇOS DE NADAL Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de pollastre / Fruita

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

