

Menú de febrer de 2020

Els menús inclouen pa mallorquí moreno 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.

Aquest mes de febrer, el menú de l'escola recull plats proposats pels alumnes de 3r d'ESO fruit de la feina feta al taller multidisciplinari d'alimentació saludable. Els trobareu marcats amb una estrella.

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
PURÉ DE CARABASSA, ESPINACS I CIURONS	ARRÒS A LA CUBANA ★	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUS INTEGRALS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES ★	ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA, TONYINA I ALVOCAT
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	LLUÇ AL FORN AMB PICADA I ENSALADA AMB OLIVES	AGUIAT DE VEDELLA AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga i pèsols) ★	POLLASTRE AL CURRI AMB ARRÒS ★	FIDEUÀ DE MARISC I CARN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres, ceba, cuscús i comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb ceba, tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Truitada de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i indiots / Fruita
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO (all, alfabetgera i formatge) ★	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES CASOLÀ ★	PURÉ DE VERDURES D'HIVERN AMB CROSTONS	NYOQUIS A LA NAPOLITANA ★
SALMÓ AL FORN I ENSALADA AMB OLIVES ★	OUS BULLITS AL FORN AMB BEIXAMEL	LLOM DE PORC A LA PLANXA I ENSALADA AMB SÈSAM	AGUIAT DE SÍPIA I CALAMAR AMB VERDURES	POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb orenga i cuscús amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Rap saltat amb allets i pebre bord, ensalada i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truitada a la francesa amb pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i quiche d'espínacs i formatge / Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES ★	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUS INTEGRALS	ARRÒS DE PEIX	CIURONS AMB PATATA, TONYINA I OLIVES	ENSALADA CÈSAR (lletuga, tomàtiga, pa torrat i formatge) ★
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ I LLETUGA TREMPADA	GALLINETA AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ENSALADA AMB REMOLATXA	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I CUSCÚS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, bacó i nata) ★
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ous remenats amb ceba, xampinyons i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb espínacs al curri i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots a la planxa amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Truitada de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
PAELLA DE VERDURES ★	PURÉ DE PASTANAGA, CARABASSA I LLENTIES	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUS INTEGRALS	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	FESTA
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ I MONGETES SALTEJADES AMB CUIXOT ★	OUS FARCITS AMB PATATA I ENSALADA AMB OLIVES ★	BACALLÀ AL FORN AMB SALSAS DE PEBRES, TOMÀTIGA I PATATA	CORDON BLEU CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES ★	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE FRUITA FRESCA	
Suggeriment de sopar: Calamarsets amb ensalada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures, arròs integral i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Truitada de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i crestes casolanes / Fruita	

