

Menú de gener 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
		SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUS POLLASTRE ROSTIT AMB VERDURES I PATATES IOGURT Suggeriment de sopar: Bacallà enfarinat amb arròs i ensalada / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb orenga i carabassó / Fruita	ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16
PURÉ DE VERDURES I LLENTIES VERMELLES PITRERA DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES I CANONGES, TOMÀTIGA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Aguiat de calamarsets amb verdures i patata / Fruita	ARRÒS SEC A BANDA BULLIT DE PEIX (RAP I LLUÇ) IOGURT Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb ensalada i pa / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES OUS AMB SALSAS BEIXAMEL I ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	FIDEUS POBLERS SALMÓ AL FORN AMB ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES ENSALADA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	LLETUGUES VARIADES TREMPADES TORRADA DE SANT ANTONI I SANT SEBASTIÀ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb verdures saltejades / Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
FESTIU	PURÉ DE DE VERDURES D'HIVERN (porros, pastanaga, colflori, patata) AGUIAT D'INDIOT AMB VERDURES I PATATA IOGURT Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS NAPOLITANA HOKI ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre amb arròs i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I PEBRE I ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb ceba, tomàtiga i patata / Fruita	ENSALADA CÈSAR PAELLA CEGA MIXTA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
ARRÒS SEC DE POLLASTRE I VERDURES LLUÇ AL FORN AMB VERDURES A LA MALLORQUINA IOGURT Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i rap amb tomàtiga / Fruita	AGUIAT DE PATATES AMB VERDURES I SÍPIA TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenguado enfarinat amb minestra de verdures / Fruita	PURÉ DE CARABASSA I CIURONS POLLASTRE AMB SALSAS AL CURRI I ARRÒS ENSALADA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb pa i ensalada / Fruita	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA PEIX CARBONER ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb porros, alls tendres i patata / Fruita

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

