

Menú GENERAL mes de desembre de 2021

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.



DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		PURÉ DE CARABASSA AMB CROSTONS (1)		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES	
POLLASTRE AL FORN I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ AMB PATATA I VERDURES AL VAPOR (1,3,4)		CROQUETES VARIADES DE CARN AMB PATATES FREGIDES	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i espinacs amb crema / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures saltades / Fruita		Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	

DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
FESTIU		NO LECTIU		FESTIU		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I NOUS (7,8)	
						TRUITA DE PATATA I CEBA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (3)		PAELLA MIXTA CEGA (2,4,12,14)	
						FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
						Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes tendres i salsa de nata i tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Hamburguesa vegetal amb cuscús i verdures / Fruita	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE XAMPINYONS (1,3,7)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA					
SALMÓ AL FORN AMB SAMFAINA DE VERDURES (4)	PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA I ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	LLUÇ ENFARINAT I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (1,3,4)	PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA AMB SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS					
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA					
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patates i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit d'ou amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadilles / Fruita					
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22				
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALS NAPOLITANA (1,3)	Menú especial de Nadal							
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	SOPA DE NADAL I PIZZA (1,3,7)							
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA I DOLÇOS DE NADAL							
Suggeriment de sopar: Calamar amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita							

Maria Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



Llegenda 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·luscos