

Menú GENERAL mes de gener de 2022

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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS CARBONARA (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I NOUS (7,8)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,7) AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	SALMÓ A LA PLANXA (4) AMB BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA, ROMANÍ I PURÉ DE PATATA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PAELLA CEGA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Ensalada i truita de patata i espinacs / Fruita	Ensalada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Sopa de pasta i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	Quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (salsa de tomàtiga, orenga, julivert i alfabetgera) (1,3)	FESTIU	PURÉ DE LLENTIES AMB CURRI
TORRADA DE CARN VARIADA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3) AMB ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES		FRIT MALLORQUÍ DE PEIX (4) (alls, patata, pebres, ceba tendra, pèsols, fonoll)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT (7)		FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:
Puré de verdures i sardines a la planxa amb pa / Fruita	Verdures saltades amb arròs i pinyons / Fruita	Torrada de Sant Sebastià		Ensalada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS BRUT	PURÉ DE CARABASSA I GINGEBRE	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) (amb pasta integral)	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabetgera i formatge) (7)
TRUITA DE PATATA I COLFLORI (3) AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	FILET DE GALL ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES	AGUIAT D'INDIOT, PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	BACALLÀ AL FORN (4) AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga)	CANELONS DE CARN MIXTA AMB SALSAS BEIXAMEL I DE TOMÀTIGA (1,3,7,12)
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Verdures saltades amb pasta i pollastre / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i verat a la planxa amb pa torrat / Fruita	Ensalada de cuscús i truita a la francesa / Fruita	Arròs amb verdures i hamburguesa de ciurons / Fruita
DILLUNS 31				
PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES (1)				
PITRERA DE POLLASTRE AMB ARRÒS AMB CURRI				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar:				
Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita				



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



Legenda 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos