



Menú general del mes de març 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.

1	2	3	4
<b>FESTIU</b>	<b>SUBSTITUCIÓ FESTA LOCAL</b>	TEMPURA DE VERDURES AMB SALSA DE SOIA (1,3,6)  ARRÒS A LA CUBANA (3)  (ceba, pastanaga, tomàtiga, aromàtiques, ou)  IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)  Suggeriment de sopar: Torlles mexicanes amb verdures i soia texturitzada / Fruïta	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)  CANELONS DE CARN MIXTA (1,3,7,12)  SALSA BEIXAMEL  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Ensalada i calamar amb patata / Fruïta
7	8	9	10
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, crema, aromàtiques) (1,3,7)  LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)  ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb arròs i conill trossejat / Fruïta	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (1)  OUS BULLITS AMB PATATA I TAP DE CORTÍ (3)  ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, crostons, alvocat, alfabeguera) (1)  IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)  Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i tomàtiga / Fruïta	NOQUIS AMB SALSA NAPOLITANA (all, cebes, tomàtiga, aromàtiques) (1)  INDIOT A LA PLANXA  MONGETES TENDRES SALTADES o BRÒQUIL AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Ensalada i palaia amb patata / Fruïta	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ  PURÉ DE PATATA (12)  FRUITA CÍTRICA  Suggeriment de sopar: Ensalada i fruita a la francesa amb pa torrat / Fruïta
14	15	16	17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  FRUITA CÍTRICA  Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb xampinyons / Fruïta	PAELLA DE VERDURES  FILET DE GALL A L'ANDALUSA CASOLÀ (1,4)  ENSALADA GREGA (cabdells o cogombre, tomàtiga, olives negres, formatge) (7)  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i tomàtiga / Fruïta	SOPA DE BULLIT (1,3)  BULLIT MALLORQUÍ  (Pollastre, cebes, col, mongetes, pastanaga, patata)  IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)  Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruïta	MACARRONS INTEGRALS A L'AMATRICIANA (ceba, tomàtiga, bacó, formatge, aromàtiques) (1,3,6,7)  LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i hamburguesa de ciurons / Fruïta
21	22	23	24
ARRÒS DE PEIX (2,4,14)  CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (1,14)  ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ou amb carabassó / Fruïta	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  POLLASTRE A LA PLANXA  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES  FRUITA CÍTRICA  Suggeriment de sopar: Pasta amb espinacs amb crema i pinyons / Fruïta	PURÉ DE PÈSOLS AMB CROSTONS (1)  SUQUET DE BACALLÀ AMB PATATA (2,4,8,14)  (ceba tendra, tomàtiga, ametlles, brou, aromàtiques)  IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)  Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de vedella amb patates / Fruïta	TALLARINES INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (ceba, pernil, bacó, nata) (1,3,6,7)  TRUITA A LA FRANCESA AMB HERBES PROVENÇALS (3)  ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i quinoa / Fruïta
28	29	30	31
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA PIZZAIOLA (all, tomàtiga, orenga, alfabeguera, julivert) (1,3)  FILET DE GALL AL FORN (4)  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruïta	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA  TRUITA DE PATATA I CEBES (3)  ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (7)  IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)  Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pebre i tomàtiga / Fruïta	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  CORDON BLEU CASOLÀ DE POLLASTRE (1,3,6,7)  BRÒQUIL AL VAPOR  FRUITA CÍTRICA  Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruïta	ARRÒS BRUT  SALMÓ A LA PLANXA (4)  MONGETES I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA  Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiot amb ensalada / Fruïta

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruïta seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs