

Menú general mes de gener 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.



DIVENDRES 8
ENSALADA VARIADA AMB NOUS I PANSES (8)
PAELLA CEGA DE CARN I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:
Salmó a la planxa amb patata, bròquil i pastanaga / Fruita

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CREMA O CUINAT DE CIURONS I VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES
POLLASTRE A LA PLANXA I PATATES AMB LLIMONA	LLUÇ ARREBOSSAT AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I PEBRES (1,3,4)	ARRÒS BRUT	TRUITA DE PATATA I ENSALADA AMB TONYINA (3,4)	CANELONS DE CARN MIXTA AMB SALSAS BEIXAMEL (1,3,7,12)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	IOGURT (7) Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:
Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Llampuga amb pebres i pa / Fruita	Sopa de pasta i raoles de bledes i pinyons / Fruita	Quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	CREMA O CUINAT DE LLENTIES I VERDURES DE TEMPORADA	FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES
SUQUET DE BACALLÀ AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I PATATES FREGIDES		LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I TOMÀTIGA AMB ORENGA (1,3,4)	FRIT MALLORQUÍ DE PEIX (patata, pebre vermell, ceba tendra, pèsols, fonoll, all)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:
Ensalada i truita de patata i espinacs / Fruita	Sopa de pasta i palaia enfarinada amb ensalada / Fruita		Pastís de verdures i puré de patata / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES I FORMATGE	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (1,3,9)	CREMA O CUINAT DE CIURONS I VERDURES DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES I MONGETES	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, formatge, alfabetguera) (7)
ARRÒS AMB SALSAS DE TONYINA (verdures, tomàtiga i tonyina) (1,3,4)	BULLIT MALLORQUÍ (pollastre, ceba, col, mongetes tendres, pastanaga i patata) (9)	TRUITA DE PATATA I COLFLORI AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	BACALLÀ GRATINAT AMB PATATA	LASANYA CASOLANA AMB SALSAS BOLONYESA (1,3,7,12)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	IOGURT (7) Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:
Quinoa saltada amb verdures i indiot / Fruita	Sopa de pasta i lluç amb alls tendres i porros / Fruita	Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Tortilles mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita

Maria Colomer Valiente
 Dietista-Nutricionista
 Col. IB00005

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam
 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos