

## Menú GENERAL mes de juny 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.

### BON ESTIU!

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	CIURONS TREMPATS (trempó, tonyina i olives) (4)  CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I PATATES FREGIDES  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Palaia enfarinada i ensalada / Fruita	ARRÒS SEC DE POLLASTRE  LLUÇ AL FORN AMB VERDURES I Salsa DE TOMÀTIGA (4)  IOGURT (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de lleties amb verdures / Fruita	CREMA DE PORROS  FRIT MALLORQUÍ DE CARN VARIADA (patata, pebre vermell, ceba tendra, pèsols, fonoll, all)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Pastís de verdures i puré de patata / Fruita	ENSALADA CÈSAR (lletuga, crostons de pa, formatge i salsa) (1,4,7)  FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,12,14)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA  CROQUETES DE POLLASTRE I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (1,3,7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç amb carabassó / Fruita	PURÉ O CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATES I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs saltat amb verdures i indi / Fruita	ENSALADA RUSSA (ou, tonyina i olives) (3,4)  POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA TREMPADA  IOGURT (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	PURÉ DE VERDURES I MONGETES  BACALLÀ GRATINAT AMB PATATA (4,7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, formatge, alfabeguera) (7)  LASANYA CASOLANA AMB Salsa BOLONYESA (1,3)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS AMB Salsa CARBONARA (1,3,7)  LLUÇ ARREBOSSAT I ENSALADA AMB OLIVES (1,3,4)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, tonyina i olives) (1,3,4)  POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS  IOGURT (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i ceba / Fruita	CIURONS TREMPATS (patata, ou bullit, tonyina, olives) (4)  CALAMAR ENFARINAT I ENSALADA VARIADA (1,2)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Gaspatxo i sardines amb pa / Fruita	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)  TRUITA DE FORMATGE I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3,7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de llegum amb tabule / Fruita	CREMA DE CARABASSÓ  PILOTES DE CARN MIXTA AMB Salsa DE TOMÀTIGA I ARRÒS (7,12)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i quesadilles / Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	 <p>escola mata de jonc</p> <p style="text-align: right;">                         María Colomer Valiente                          Dietista-Nutricionista                          Col. IB00005                     </p> 		
MACARRONS AMB Salsa NAPOLITANA (1,3)  TRUITA DE TONYINA I ENSALADA AMB OLIVES (3,4)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà al forn amb tomàtiga i patata / Fruita	<b>Menú especial de final de curs</b>			

#### Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos  
14: Mol·luscs