

Menú GENERAL mes de febrer 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	
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (all, ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i granola salada / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>OUS BULLITS AMB PATATES (3)</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa / Fruita</p>	<p>PAELLA DE VERDURES</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB LLIMA I ANET (4)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb ceba, pebres i tomàtiga / Fruita</p>	<p>ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabetgera, formatge) (7)</p> <p>PATATES FARCIDES DE CARN PICADA MIXTA I VERDURES (7,12)</p> <p>SALSA BEIXAMEL GRATINADA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita</p>	
7	8	9	10	11
<p>ARRÒS DE PEIX (2,4,14)</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,7)</p> <p>ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, crostons, alvocat, alfabetgera) (1)</p> <p>IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita</p>	<p>NOQUIS AMB SALSA CARBONARA (ceba, pemil, bacó, nata) (1,6,7)</p> <p>TRUITA AMB FORMATGE (3,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb quinoa i indiots trossejats / Fruita</p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES</p> <p>BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ (1,4)</p> <p>ARRÒS AMB BRÒQUIL I PASTANAGA</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastís de carabassó amb tomàtiga / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ</p> <p>PATATES ROSTIDES</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i calamar amb arròs / Fruita</p>	<p>ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE TENDRE I NOUS (7,8)</p> <p>FIDEUÀ CEGA DE PEIX I MARISC (2,4,14)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quesadilles variades / Fruita</p>
14	15	16	17	18
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Coliflor gratinada / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)</p> <p>CALDERETA DE TONYINA (4)</p> <p>(all, ceba, pebre vermell, tomàtiga, brou de peix, aromàtiques, patata)</p> <p>IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre amb arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA AMB GINGEBRE</p> <p>INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>PATATES PARIENQUES (oli, sal, julivert)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de ciurons amb torrades / Fruita</p>	<p>ARRÒS A LA PIZZAIOLA (all, tomàtiga, orenga, alfabetgera, julivert)</p> <p>FILET DE GALL ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita</p>	<p>ENSALADA NIÇARDA (patata, mongetes, tomàtiga, tonyina, olives negres, aromàtiques, mostassa) (4,10)</p> <p>ESCALDUMS DE POLLASTRE (1,8)</p> <p>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, ametlles, aromàtiques)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quiche de verdures i formatge / Fruita</p>
21	22	23	24	25
<p>CUSCÚS AMB VERDURES (1)</p> <p>CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (1,14)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)</p> <p>IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>LLOM ROSTIT</p> <p>PASTANAGA, POMA, PATATA I MONIATO</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç enfarinat / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, brou, carn variada, aromàtiques)</p> <p>TRUITA AMB PERNIL (3,6,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Verat a la planxa amb verdures i quinoa / Fruita</p>	<p>TALLARINS INTEGRALS AL PESTO (all, alfabetgera, formatge) (1,3,7)</p> <p>PITRERA DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA GREGA (cabdells o cogombre, tomàtiga, olives negres, formatge) (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE VERDURES I LLENTIES VERMELLES AMB CROSTONS (1)</p> <p>FRIT DE PEIX I MARISC (2,4,14)</p> <p>(all, patata, pebres, ceba tendra pèsols, fonoll, rap, calamar, gambes)</p> <p>FRUITA CÍTRICA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita</p>
28	<p>NO LECTIU</p>			



escola
mata de jonc

Maria 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs