

Menú de novembre de 2018



ESCOLA  
MATA DE JONC

Els menús inclouen pa mallorquí i aigua.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.

Els trempats es fan amb oli d'oliva verge. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
ENSALADA COLESLAW (1,3,7,8,9,10) (puré de col per a 3 anys) LLOM DE PORC FARCIT DE PRUNES I PURÉ DE PATATES I ESPINACS (1,3,7,8,9) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i ceba amb ensalada amb alvocat Fruita de temporada		SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,9,12,14) BROQUETA DE RAP I VERDURES AMB ARRÒS SALVATGE (4) IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de carabassa i indiots a la planxa amb ensalada Fruita de temporada		CUINAT DE CIURONS (9) POLLASTRE A LA MENORQUINA AMB ENSALADA DE BROTS VERDS (3,8,9,10,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Llom de lluç amb salsa d'all i pebre bord amb patata i carabassó Fruita de temporada		ENSALADA RUSSA (3,4,7,10) SALTEJAT DE VEDELLA AL CURRI AMB XAMPINYONS (9,12) MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pollastre enfarinat amb ensalada Fruita de temporada		ARRÒS A LA CUBANA (3,9,12) ROMESCADA DE SALMÓ AMB VERDURES (1,4,8,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada niçarda i pizza variada Fruita de temporada	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
<b>Setmana gastronòmica: CUINA ITALIANA</b>									
BRUSCHETTA NAPOLITANA (1) LLUÇ A LA SICILIANA AMB ENSALADA (4,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pollastre a la planxa amb samfaina de verdures Fruita de temporada		ENSALADA DE CARXOFES (3,10) (puré de carxofes per a 3 anys) ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1,3,7) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i carabassó amb ensalada amb olives Fruita de temporada		SOPA MINISTRONE (1,3,9) PIZZA QUATRE ESTACIONS (1,3,7) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Molls enfarinats i ensalada de patata bullida Fruita de temporada		ENSALADA CAPRESE (7) OSSOBUCCO A LA MILANESA AMB RISOTTO (1,7,9,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de peix i llucet bullit amb patata, mongetes i pastanaga Fruita de temporada		CREMA DE BOLETS (1,7,9) POLENTA A LA BOLONYESA (1,7,9,12) CASSATA NAPOLITANA (3,7,8) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb poma i nous i salmó a la planxa amb arròs Fruita de temporada	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
ENSALADA WALDORF D'API I NOUS (3,7,8,9,9) (arròs de brou per a 3 anys) (9) LLUÇ AMB PIPERRADA BASCA (1,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i ceba amb ensalada amb nous Fruita de temporada		CREMA DE PASTANAGA (7) FRICASSÉ DE POLLASTRE (1,7,9,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i llom a la planxa amb allets, porros i puré de patata Fruita de temporada		ESCUDELLA DE MONGETES (9) CALAMARS FARCITS AMB ENSALADA (1,8,9,12) IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuixetes de pollastre amb ceba, tomàtiga i patata Fruita de temporada		SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9) BACALLÀ AL FORN A LA MALLORQUINA (1,4,8,9,12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de carabassa i pèsols a la francesa Fruita de temporada		ARRÒS DE CEC (1,3,9) RODET MALLORQUÍ AMB ALBERGÍNIA (1,3,7,9,12) GELATINA DE FRUITA FRESCA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb tonyina i quesadilles variades Fruita de temporada	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
CUINAT DE LLENTIES (9) TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA DE BROTS VERDS (3,7) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Llom de bacallà amb ceba, pebre, tomàtiga i patata bullida Fruita de temporada		QUICHE DE XAMPINYONS (1,3,7) LLOM TORRAT AMB VERDURES D'HIVERN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i croquetes d'espínacs amb canonges trempats Fruita de temporada		ENSALADA DE CRANC AMB SALSÀ BÀHIA (2,3,4,7,10,14) (sopa de brou per a 3 anys) (1,3,9) ORADA AL FORN AMB PATATES PANADERA (4) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Wok de verdures amb formatge de cabra Fruita de temporada		SOPES MALLORQUINES (1,9) ALETES DE POLLASTRE AMB ALLS, COLFLORI, BRÒQUIL I CARABASSA (12) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i ceba amb ensalada amb nous Fruita de temporada		BURBALLES DE SA POBLA (1,3,12) SÍPIA AMB CEBÀ (2,4,12,14) FLAM D'OU (3,7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de vedella i ensalada amb olives Fruita de temporada	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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