

Menú de novembre de 2019

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.

(*) Aquest mes donam a conèixer la gastronomia italiana

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
 DIA NO LECTIU		AGUIAT DE PATATES AMB VERDURES I CALAMAR		PURÉ DE CARABASSÓ		ENSALADA CÈSAR		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
		TRUITA A LA FRANCESA I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		LLOM AL FORN AMB PORROS, MONIATO I PATATA		FIDEUÀ DE PEIX I MARISC		POLLASTRE AL FORN AMB ROMANÍ I PATATES FREGIDES	
		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		IOGURT		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA	
		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
		Ciurons amb verdures i cuscús / Fruita		Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Arròs saltejat amb verdures i llom / Fruita		Ensalada i pizza variada / Fruita	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
ARRÒS DE PEIX		PURÉ DE VERDURES I LLENTIES		SOPA DE BULLIT		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		MACARRONS AMB Salsa DE FORMATGE	
OUS BULLITS AMB BEIXAMEL I ENSALADA DE CANONGES AMB CIREROLS		ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA		BULLIT MALLORQUÍ (pollastre, patata, mongetes tendres, pastanaga, col, ceba)		(*) PIZZA MARGARITA AMB LLETUGA, REMOLATXA I TONYINA		HOKI ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM DE FULLA DE ROURE, TOMÀTIGA I OLIVES	
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Hèlixs de llenties amb espàrrecs i cuixot / Fruita		Croquetes d'espínacs i ensalada / Fruita		Lluç obert i cuit pel dors i ensalada amb arròs / Fruita		Puré de carabassa i truita de carabassó / Fruita		Tortilles mexicanes / Fruita	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
PURÉ DE CARABASSA AMB CROSTONS DE PA		ESPAGUETIS AMB PESTO		ARRÒS AMB SALTEJAT DE VERDURES I SOJA		PATATES AMB CREMA I ESPINACS		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
CASSOLA DE RAP AMB CEBA, TOMÀTIGA, PÈSOLS I PATATA		POLLASTRE AL FORN AMB LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES		LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		LLOM AGUIAT AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, xampinyons) I CUSCÚS		TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA AMB TONYINA	
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		IOGURT		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Sopa i croquetes amb ensalada / Fruita		Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		Aguiat de ciurons amb patata / Fruita		Bacallà amb arròs i samfaina / Fruita		Hamburguesa casolana completa / Fruita	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		ARRÒS SEC MARINER		SOPA DE BROU DE CARN		PURÉ DE VERDURES I LLENTIES		ENSALADA DE LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BROTS DE SOJA	
TIRES DE POLLASTRE CASOLANES I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA AMB FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES I PATATA		SUQUET DE BACALLÀ AMB CEBA, TOMÀTIGA I ARRÒS		(*) LASANYA CASOLANA A LA BOLONYESA	
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Aguiat de lluç amb ceba, pèsols, patata / Fruita		Puré de verdures i indiot amb carabassó / Fruita		Hèlixs de llenties amb pebres i tomàtiga / Fruita		Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Salmó amb bròquil i patata / Fruita	

MENÚ REVISAT PER MARIA COLOMER VALIENTE, DIETISTA NUTRICIONISTA COL. IB 0005

