

Menú GENERAL mes de novembre de 2020

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.

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
SOPA DE BROU DE CARN (1,3)		CREMA O CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		ARRÒS DE PEIX (2,4,14)		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3)		PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES	
SUQUET DE BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB L LIMONA I PATATES FREGIDES		TRUITA A LA FRANCESA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (3,7)		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		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Ensalada i truita de patata i espinacs / Fruita		Sopa de pasta i palaia enfarinada amb ensalada / Fruita		Espirals de llenties amb verdures / Fruita		Pastís de verdures i puré de patata / Fruita		Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES I FORMATGE		PURÉ O CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		SOPA DE BROU DE POLLASTRE (1,3,9)		PURÉ DE VERDURES I MONGETES		ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, formatge, alfabetgera) (7)	
ARRÒS AMB SALSA DE TONYINA (verdures, tomàtiga i tonyina) (1,3,4)		TRUITA DE PATATES I COLFLORI AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)		BULLIT MALLORQUÍ (pollastre, ceba, col, mongetes tendres, pastanaga i patata) (9)		BACALLÀ GRATINAT AMB PATATA		LASANYA CASOLANA A LA BOLONYESA (1,3,7,12)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Sopa de pasta i lluç amb alls tendres i porros / Fruita		Arròs saltat amb verdures i indiot / 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	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
SOPA DE BROU DE CARN (1,3)		ESPAGUETIS AMB SALSA CARBONARA (1,3,6,7)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		CREMA O CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		CREMA DE VERDURES	
POLLASTRE A LA PLANXA I PATATES ROSTIDES AMB L LIMONA		LLUÇ ARREBOSSAT AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (1,3,4)		ARRÒS BRUT		TRUITA DE PATATA I ENSALADA AMB TONYINA (3,4)		PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS (7,12)	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita		Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita		Puré de verdures i sardines amb pa / Fruita		Sopa de pasta i raoles de bledes i pinyons / Fruita		Ensalada variada i quesadilles / Fruita	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		CREMA DE CIURONS AMB PEBRE BORD		ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge i olives negres) (7)		SOPA DE BROU DE CARN (1,3)		ENSALADA VARIADA AMB OU BULLIT I TONYINA (3,4)	
ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, truita a la francesa, pernil cuit, gambeta cuita) (2,3,7)		AGUIAT DE POLLASTRE AMB VERDURES I PATATA AMB CURRI (7)		FIDEUÀ CEGA DE PEIX (1,3,4)		LLOM ROSTIT AMB VERDURES, PATATA I MONIATO		AGUIAT DE CALAMAR A LA MALLORQUINA AMB ARRÒS (2,4,14)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Bacallà al forn amb tomàtiga i patata / Fruita		Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita		Cuinat de llenties amb verdures / Fruita		Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita		Pizza casolana / Fruita	
DILLUNS	30								
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)									
NYOQUIS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I FORMATGE (1,7)									
FRUITA DE TEMPORADA									
Suggeriment de sopar:									
Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita									



escola
mata de jonc

María 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