



Menú GENERAL d'octubre 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.

*Amb pluja i vent, l'octubre
entra content.*

					DIJOUS 1	DIVENDRES 2
					SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)	CREMA DE LLENTIES I VERDURES
					TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	PILOTES DE CARN MIXTA AMB SALSA DE TOMÀTIGA, VERDURES (ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga) I ARRÒS (7,12)
					IOGURT (7)	FRUITA FRESCA
					Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza variada / Fruita
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9		
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	CREMA O CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (1,3)	CREMA O CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge i olives negres) (7)		
ARRÒS AMB VERDURES I OU (ceba, pastanaga, pèsols, pebre vermell, truita, soia i gingebre) (3,6)	CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENSALADA AMB OLIVES (1,3,7)	LLUÇ AL FORN AMB PATATES I VERDURES A LA MALLORQUINA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA AMB ARRÒS (7,12)	FIDEUÀ CEGA DE PEIX (1,3,4)		
FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	IOGURT (7)	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA		
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i calamar amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada, pa i pollastre a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli amb pebres torrats i formatge / Fruita		
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16		
FESTIU	MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ	CREMA O CUINAT DE LLENTIES I VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA CÈSAR (lletuga, tomàtiga, pa torrat i formatge) (1,7)	CREMA DE CIURONS I VERDURES		
	PASTA AMB TONYINA I TOMÀTIGA (ceba, tomàtiga trossejada, tonyina, alfabetguera) (1,3,4)	LLOM ROSTIT AMB PATATES FREGIDES	ARRÒS SEC DE BACALLÀ (all, tomàtiga, pebre vermell, brou de peix) (2,4,14)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA (ceba, clau, canyella, ametlla picada) (8)		
	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	IOGURT (7)	FRUITA FRESCA		
Suggeriment de sopar: Arròs amb xampinyons i indiots a la planxa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i espinacs amb panses i pinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche / Fruita		
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23		
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	CREMA O CUINAT DE LLENTIES I VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS I PANSES (8)		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA BOLONYESA (1,3,7,12)	OUS BULLITS AMB BEIXAMEL I PATATA (1,3,7)	CASSOLA DE CALAMAR AMB VERDURES (ceba, all, pebre, tomàtiga, brou) I PATATA (4,14)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATA, POMA I MONIATO	PAELLA CEGA DE CARN I VERDURES		
FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	IOGURT (7)	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA		
Suggeriment de sopar: Espirals de lleties amb salsa de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots saltats amb arròs / fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata, bròquil i pastanaga / Fruita		
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30		
CREMA DE VERDURES I CIURONS	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CREMA O CUINAT DE LLENTIES I VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES		
POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES ROSTIDES AMB LLIMONA	LLUÇ ARREBOSSAT AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (1,3,4)	ARRÒS BRUT	TRUITA DE PATATA I ENSALADA AMB TONYINA (3,4)	CANELONS DE CARN MIXTA AMB SALSA BEIXAMEL (1,3,7,12)		
FRUITA FRESCA	IOGURT (7)	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA		
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Llampuga amb pebres i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de bledes i pinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades / Fruita		

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·luscs i derivats