

Menú general mes de setembre 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 fruites de temporada d'aquest mes són: meló, raïm, poma, pera, plàtan.

12	13	14	15	16
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA (1,3)	CIURONS TREMPATS	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porros, ceba, patata)	ENSALADA DE PATATA (pèsols, pastanaga, olives, tonyina) (4)	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE TENDRE I NOUS (7,8)
TIRES DE CALAMAR (1,2,4,14)	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ	OUS FARCITS DE TONYINA (3,4)	LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)	PAELLA CEGA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES	ARRÒS AMB ALL I JULIVERT	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	
IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar
Truita a la francesa amb carabassó i pa/ Fruita	Lluç a la planxa amb cuscús, ceba i albergínia/ Fruita	Tabule de quinoa amb mongetes vermelles i coriandre/ Fruita	Ensalada de pasta i verat a la planxa/ Fruita	Pizza casolana/ Fruita
19	20	21	22	23
ARRÒS 3 DELÍCIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, pernil) (6,7)	CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE (pastanaga, porros, ceba, patata)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO (all, alfabetuera, formatge) (1,3,7)	ENSALADA RUSSA (patata, pèsols, pastanaga, olives, ou bullit) (3)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,7)	LLUÇ AL FORN (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ORENGA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (2,4,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)
ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, cogombre, ceba morada, crostons, alfabetuera) (1)	TUMBET	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, herbes aromàtiques, formatge) (7)	SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (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
Ous bullits amb patata i verdures/ Fruita	Ensalada de pasta i indiots a la planxa/ Fruita	Crema de tomàtiga i pop amb patata/ Fruita	Arròs amb ceba morada, xampinyons i ciurons/ Fruita	Ensalada i coca de verdures amb sardines/ Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES SALTADES I SALSAS DE SOIA (1,6)	MONGETES BLANQUES TREMPADES AMB TONYINA I OLIVES (4)	NOQUIS AMB SALSAS NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, herbes aromàtiques) (1)	FIDEUS DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,14)	CREMA DE VERDURES I LLENTIES VERMELLES (1)
FILET DE GALL ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, farina de blat) (1,2,3,4,14)	INDIOT AMB SALSAS DE PEBRE (7)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE (3,7)	CORDON BLEU DE POLLASTRE AMB SOBRASSADA I MEL (1,3)	CALAMAR A LA MALLORQUINA (2,4,8,14)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES	ENSALADA VARIADA AMB POMA	ENSALADA AMB CRÉIXENS (créixens, tomàtiga, olives)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar
Truita de patata i ceba amb xampinyons/ Fruita	Ensalada d'arròs i lluç a la planxa/ Fruita	Llom a la planxa amb patata, pastanaga i bròquil/ Fruita	Quinoa amb ceba, carabassó, pebre vermell i ciurons/ Fruita	Ensalada variada i quiche/ Fruita



**escola
mata de jonc**

Mària Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



Llegenda d'al·lèrgens presents

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs