

## Menú general del mes de setembre de 2021

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.



escola  
mata de jonc

María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005



### DIVENDRES 10

ENSALADA CÉSAR (lletuga, crostons de pa, formatge i salsa) (1,4,7)

FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,12,14)

FRUITA DE TEMPORADA

**Suggeriment de sopar:**

Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita

DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CUSCÚS AMB VERDURES SALTADES (1)	PURÉ DE VERDURES I MONGETES	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, formatge, alfabetgera) (7)
CROQUETES DE POLLASTRE I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (1,3,7)	OUS FARCITS DE TONYINA I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3,4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	BACALLÀ GRATINAT AMB PATATA (4,7)	LASANYA CASOLANA AMB SALSAS BOLONYESA (1,3,
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Sopa de pasta i lluç amb carabassó / Fruita	Arròs saltat amb verdures i indiot / Fruita	Ensalada i falàfels de ciurons amb salsa / Fruita	Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Tortilles mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS CARBONARA (1,3,7)	CARABASSÓ FARCIT DE VERDURES I ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINAT A L'ESTIL PROVENÇAL	CIURONS TREMPATS (patata, ou bullit, tonyina, olives) (4)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES (1)
LLUÇ ARREBOSSAT I ENSALADA AMB OLIVES (1,3,4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	CALAMAR ENFARINAT I ENSALADA VARIADA (1,2)	TRUITA DE PATATA I CEBAS I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3,7)	PILOTES DE CARN MIXTA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ARRÒS (7,12)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Ensalada i truita de patates i ceba / Fruita	Gaspatxo i sardines amb pa / Fruita	Hamburguesa de llegum amb tabule / Fruita	Ensalada variada i quesadilles / Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS NAPOLITANA (1,3)	ARRÒS SEC DE POLLASTRE	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (1,3)	
TRUITA DE FORMATGE I ENSALADA AMB OLIVES (3,4,7)	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES I SALSAS DE TOMÀTIGA (4)	CORDON BLEU DE POLLASTRE AMB SOBRASSADA I MEL (1,3) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CALDERETA DE TONYINA (4)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	
Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	Ensalada i truita de patates i ceba / Fruita	Puré i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita	Ensalada i espirals de pèsols amb tomàtiga / Fruita	

### 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs