



### Menú General mes d'octubre de 2017

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassà ecològica) SALSITXES FRESQUES DE PORC (1) ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàpares) FRUITA ECOLÒGICA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Ou bullit amb patata, mongeta i pastanaga</i> Fruita de temporada	MACARRONS integrals A LA BOLONYESA (1,3)  SALMÒ AL VAPOR (4)  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Pollastre arrebossat i ensalada amb alvocat</i> Fruita de temporada	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7)  RAGÚ DE VEDELLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongestes tendres) I PATATA IOGURT (7) <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Sopa de peix i peix al vapor i ensalada</i> Fruita de temporada	ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA I PEBRE VERMELL  LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)  LLETUGA, FULLES I ROURE I NOUS (8)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Hamburguesa de ciurons amb arròs i tomàtiga</i> Fruita de temporada	FIDEUS CASOLANS (tomàtiga, mongetes, carxofa, pesols i carn) (1,3)  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  PATATA BULLIDA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Ensalada variada i pizza casolana</i> Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassà ecològica)  CORDON BLEU (1,3,7) MESCLUM, TOMÀTIGA I BLAT DE MORO FRUITA ECOLÒGICA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Rap saltejat amb porros, pastanaga i arròs</i> Fruita de temporada	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,7)  LLAMPUGA AL FORN (4) PATATA "PANADERA", PEBRES I Salsa DE TOMÀTIGA IOGURT (7) <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada i olives</i> Fruita de temporada	SOPA DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4,14)  HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA PURÉ DE PATATA I PESOLS (1-7) FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Sopa de pasta i llenguado amb ensalada</i> Fruita de temporada	<b>DIA DE LA HISPANITAT</b>	PURÉ DE ESPINACS  TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)  LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES (4) FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Fajitas de ceba, porros, carabassí, pastanaga i formatge</i> Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
ESPIRALS GRATINATS AMB FORMATGE EMMENTAL (1,3,7)  LLOM DE LLUÇ AL FORN (4) Salsa MARINERA, VERDURES AL VAPOR (2,4,12,14) FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada i alvocat</i> Fruita de temporada	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS (1)  PILOTETES DE CARN MIXTA AMB Salsa DE TOMÀTIGA I ARRÒS LLARG IOGURT (7) <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Lluç arrebossat amb patata bullida i tomàtiga</i> Fruita de temporada	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (amb carabassà ecològica)  POLLASTRE RUSTIT  PATATES FREGIDES  FRUITA ECOLÒGICA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Sopa de pasta i mongetes tendres saltejades amb cuixot</i> Fruita de temporada	ARRÒS MARINERA (all, pebre vermell, porros, gambes, cranc i musclos) (2,4,14)  LLENGUADO AL VAPOR  MESCLUM, PASTANAGA I SOJA (6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Crema de verdures i filet d'indiota amb patates</i> Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (amb pasta integral) (1,3)  OUS ARREBOSSATS (1,3,7) LLETUGA, TOMÀTIGA, FORMATGE FRESC I ORENGA (7) FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Fajitas de salmò amb ceba, porro, carabassí i pastanaga</i> Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassà ecològica) NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) LLETUGA, PEBRE VERMELL I TONYINA (4) FRUITA ECOLÒGICA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Llom de lluç al vapor amb ensalada i crostones</i> Fruita de temporada	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA CHERRY, PASTAGANA I TONYINA (4)  ARRÒS A LA CUBANA  Salsa DE TOMÀTIGA I OU (3)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Sopa de pasta i filet d'indiota a la planxa i ensalada</i> Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4,14)  BACALLÀ ARREBOSSAT (1,3,4)  PATATA AL FORN  IOGURT (7) <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Rap saltejat amb arròs basmati i tomàtiga trempada</i> Fruita de temporada	CREMA DE CARABASSÀ AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7)  PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ, PASTANAGA I PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada i olives</i> Fruita de temporada	FIDEUÀ DE VERDURES I CARN (1,3)  SALMÒ AL VAPOR (4)  PASTANAGA BABY I BROCOLÍ  FRUITA DE TEMPORADA <b>Sugerència per el sopar</b> <i>Hamburguesa casolana amb pa i ensalada d'alvocat</i> Fruita de temporada
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassà ecològica) TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA CHERRY I OLIVES (4) FRUITA ECOLÒGICA <b>Sugerència de cena:</b> <i>Rap al vapor amb patata, mongeta tendre i pastanaga</i> Fruita de temporada	ARRÒS 3 DELICIAS (baco, pebre vermell, pastanaga i cuixot dolç)  REDÒ DE VEDELLA AMB  Salsa DE VERDURES, COL DE BRUSELES I PASTANAGA IOGURT (7) <b>Sugerència de cena:</b> <i>Llenguado arrebossat i ensalada i olives</i> Fruita de temporada			

**Llegenda d'al lèrgens presents:**

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruits Secs amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Altramussos 14: Mol·luscos i derivats

**Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.**