



Menú General mes de mayo de 2018

(con sugerencias para las cenas para complementar el menú en casa)

MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4		
FESTIVO		PURÉ DE CALABAZÍN CON PICATOSTES (1)	ARROZ 3 DELICIAS (baicon, pimiento, zanahoria y jamón york)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	NUGGETS DE POLLO (1,3)	TORTELLINI CON SALSA DE TOMATE (1,3,)	LENGUADO AL HORNO (4)		
		LECHUGA, BROTES DE SOJA Y HOJAS DE ROBLE	LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ECOLÓGICA	MENESTRA DE VERDURAS	FRUTA ECOLÓGICA	
		Sugerencia de cena <i>merluza al vapor con ensaladilla rusa casera</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Tortilla francesa con pisto de verduras</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Ensalada variada y pizza casera</i> <i>Fruta de temporada</i>					
LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
SOPA DE CALDO DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3)	PURÉ DE LEGUMBRES Y VERDURAS	REDONDO DE PAVON CON LECHUGA, TOMATE Y FRUTOS SECOS (8)	ATÚN CON (4)	ESPIRALES DE COLORES CON HUEVO HERVIDO, MAIZ Y PALITOS DE CANGREJO (1,3,4,14)	PECHUGA DE POLLO AL HORNO	COCIDO DE LENTEJAS CON VERDURAS (calabaza ecológica)	MERLUZA AL HORNO (4)	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (1,3)	RAGÚ DE TERNERRA
FRUTA DE TEMPORADA	PATATA, PIMIENTO ROJO Y SALSA DE TOMATE	Sugerencia de cena <i>Croquetas de espinacas con judias y tomate</i> <i>Fruta de temporada</i>	NATILLA (7)	CEBOLLA Y CHAMPIÑONES	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS (lechuga ecológica)	FRUTA ECOLÓGICA	CON VERDURAS Y PATATA	FRUTA DE TEMPORADA
		Sugerencia de cena <i>Pollo campero con ensalada de arroz</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Rape al vapor con patata y guisantes salteados con jamón</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Tortilla de patatas y cebolla con ensalada y manzana</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Crema de verduras y quiche de jamón y queso</i> <i>Fruta de temporada</i>				
LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
CREMA DE CALABAZÍN	TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA (1,3,7)	BOQUERONES ENHARINADOS (1,4)	HOKI AL HORNO CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL (4)	ENSALADA DE GARBANZOS CON TRAMPÓ Y PATATA	POLLO AL HORNO CON	SOPA DE PESCADO DE ROCA (1,2,3,4)	ALBONDIGAS DE CARNE (1,3)	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	ESCALOPINES CASEROS(1,3)
BROCOLI Y ZANAHORIA	LECHUGA, MESCLUM Y ZANAHORIA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADA Y ACEITUNAS (4) (lechuga ecológica)	FRUTA DE TEMPORADA	SALSA DE TOMATE Y ARROZ LARGO	FRUTA DE TEMPORADA	SALSA A LA PIMIENTA Y PATATAS (1,3,6,7)	FRUTA ECOLÓGICA
Sugerencia de cena <i>Tortilla de patata con ensalada de aguacate</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Pavo a la plancha con patata</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Lomo de merluza al vapor con patata y judias tiernas</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Pollo campero con ensalada de patata</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Pollo con patatas y calabazín a la plancha</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada y aguacate</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Ensalada variada y pizza casera</i> <i>Fruta de temporada</i>			
LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
ENSALADA FRESCA DE LENTEJAS CON ARROZ, TOMATE Y ATÚN (4)	FIDEUA A LA CARBONARA (1,3,7)	HUEVO REBOZADO CON BECHAMEL (3,7)	LOMO DE MERLUZA AL VAPOR (4)	ARROZ 3 DELICIAS (maíz, tortilla y guisante) (3)	SALSICHAS FRESCAS	ENSALADA DE VERANO CON LAZOS (aceitunas, tomate, lechuga y alcaparras) (1,3,4)	LENGUADO CON PICADILLO (4)	PURÉ DE CHAMPIÑONES CON PARMESANO (7)	LOMO CON SALSA BARBACO CASERA (10)
LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS (4)	ZANAHORIA Y GUI SANTES	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA RALLADA (lechuga ecológica)	FRUTA ECOLÓGICA	CON JUDIAS TIERNAS SALTEADAS	YOGUR (7)	PATATAS FRITAS	PATATAS FRITAS
Sugerencia de cena <i>Cocido de pollo con patatas y verduras</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Croquetas de espinacas con ensalada de nueces</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Pollo con patatas y calabazín a la plancha</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada y aguacate</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Ensalada variada y quesadillas</i> <i>Fruta de temporada</i>					
LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31		
ESPIRALES CON CANGREJO, ATÚN Y ACEITUNAS (1,3,2,4)	JUDIAS BLANCAS ALIÑADAS CON PATATA, CEBOLLA Y TOMATE	MERLUZA REBOZADA (1,3,4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MACARRONES A LA BOLOÑESA(1,3)	HOCKY AL VAPOR (4)	CREMA DE PUERROS CON QUESO FRESCO (7)	TORTILLA DE PATATA Y CALABAZÍN (3)		
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA (6)	CHAMPIÑONES, PIMIENTO Y SALSA DE TOMATE	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	MENESTRA DE VERDURAS	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGA, HOJAS DE ROBLE Y TOMATE CHERRY (lechuga ecológica)	FRUTA ECOLÓGICA		
Sugerencia de cena <i>Quinoa con verduras y queso de cabra</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada y aceitunas</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Arroz con pisto de verduras y pollo campero</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sugerencia de cena <i>Rape al vapor con ensaladilla rusa casera</i> <i>Fruta de temporada</i>						

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Cereales con gluten y derivados 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos con cáscara 9: Apio 10: Mostaza
11: Sésamo 12: Dióx. de azufre y sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos y derivados

Los menús van acompañados de agua y pan variada del Horno de Binissalem. La cocina utiliza aceite de oliva para aliñar y cocinar.