

CEIP Menú General mes de març de 2022

Es menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.
La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de llegums amb verdures i patata / Fruita</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) LLUÇ AL FORN AMB PISTO (4) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Remanat d'ou amb verdures i pa / Fruita</i>	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3) BULLIT DE CARN I POLLASTRE MONGETES, PASTANAGA, COL I PATATA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i hamburguesa casolana de lluç / Fruita</i>	
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3) ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, taronja, poma) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i pèsols saltats amb ceba / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES AMB COL LLENGUADO AMB SALS D'ANET (4,7) MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita</i>	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PEBRE VERMELL I TONYINA (1,3,4) POLLASTRE RUSTIT ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Orada al forn amb verdures i patata / Fruita</i>	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, ceba, porros, patata) I LLENTIES CAP DE LLOM DE PORC AL FORN CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Falàfel amb arròs i ensalada / Fruita</i>	ENSALADA CESAR (1,4,7) LASSANYA DE CARN MIXTA AMB SALS DE TOMÀTIGA I BEIXAMEL (1,3,6,7,8) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de lluç amb verdures i patata / Fruita</i>
SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuscús amb verdures i mongetes pintes / Fruita</i>	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4) MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb quinoa i pollastre a la planxa / Fruita</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita</i>	TALLARINS AL PESTO (1,3,7,8) FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Llegums cuinades amb verdures i patata / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA RODÓ D'INDIOT AMB SALS AL PEBRE (7) ARRÒS BULLIT IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quiche / Fruita</i>
ESPIRALS DE PASTA GRATINADES (1,3,7) RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14) ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, taronja i soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ou bullit amb patata i verdures / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES SALSITXES MIXTES DE POLLASTRE (3,6,7,12) PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa i lluç amb tomàtiga / Fruita</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga cicero) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Llenties amb curri de xampinyons / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures i ensalada / Fruita</i>	PURÉ DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) I LLENTIES (1) GREIXERA DE BACALLÀ (4) SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza casolana / Fruita</i>
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb xampinyons / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,12) TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa i pollastre amb ensalada / Fruita</i>	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegums amb verdures / Fruita</i>	PURÉ DE PORROS (porros, patata, carabassó) AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Lleugado enfarinat i tomàtiga / Fruita</i>	

Legenda 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