

MENÚ MARÇ 2021

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES	ARRÒS DE PEIX (2,4)	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (1)
SOPAR		TRUITA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES MIXTES	LLUÇ (4) A LA PLANXA AMMB PICADA D'ALL I JULIVERT	LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)
		TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) I ORÈNGA	JARDINERA: PATATA I VERDURES	LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA	LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11)
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
		PURÉ DE CARBASSA + DORADA AL FORN AMB PATATA	SOPA + REMENAT D'OU AMB PERNIL I BROCOLI	HAMBURGUESA VEGETAL AMB QUINOA I XERRY	INDIOT A LA PLANXA AMB PURÉ DE BONIATO I AMANIDA
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)	CIURONS CUINATS	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
	TRUITA DE PATATA (3)	ESTOFAT DE VEDELLA	HOKI (4) A L'ESPATLLA	TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI	CROQUETES DE POLLASTRE (1,6,7)
	CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRU Y PIPES (8)	PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA	LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES	ARRÒS	LLETUGUES VARIES
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	HUMUS AMB CRUDITÉS + SALSITXES DE POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA	PURÉ DE PORROS + TRUITA AMB AMANIDA	MENESTRA DE VERDURES + POLLASTRE A LA PLANXA	SEITONS ARREBOSSATS AMB AMANIDA DE BULGUR, TOMÀTIGA I ADBOCAT	OUS GRATINATS AL FORN AMB CARBASSA, POMA I MONIATO
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES	VICHYSOISE DE PORROS (7)	SOPA DE BULLIT (1,3,9)	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLUÇ (4) A LA PLANXA	POLLASTRE BULLIT	SALMÓ (4) A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES	PATATES AL FORN	VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA	LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11)	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	SOPA + POLLASTRE A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA	TRUITA D'ESPINACS AMB PA MORENO I TOMÀTIGA TREMPADA	BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB PÈSOLS I PATATA	SOLOMILLO DE PORC AL FORN AMB CARBASSA, POMA I MONIATO
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9)	LLENTIES CUINADES	MACARRONS AMB TONYINA (1,3,4)	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9)
	HOKI AL FORN (4) AMB SALSA DE PEBRE VERMELL	PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ	TRUITA D'ESPINACS (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8)
	PATATA	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA	LLETUGA I BLAT DE LES INDIES	TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA	PATATA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	QUICHE DE VERDURES AMB XAMPIÑONS SALTEJATS	SALSITXES AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	SOPA DE MISO AMB TOFU + CROQUETES AMB AMANIDA	AGUIAT DE RAP AMB VERDURES I ARRÒS	ALBERGINIA FARCIDA DE CARN + QUINOA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE	PURÉ DE CARBASSÍ	SOPA MINISTRONE (1,3,9)		
	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB SALSA DE TOMÀTIGA		
	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA	PATATA FREGIDA	ARRÒS		
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS		
SOPAR	LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA I MONGETA VERDA	BROCOLI AMB PATATA I OU DUR	BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ, TOMÀTIGA I PATATA		
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua

Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 **1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs 15 TR Traces**