



CEIP

Menú GENERAL octubre 2021

La cuina utilitza Oli d'Oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.  
Les hortalisses i fruites, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció de proximitat.  
Ecològics: Carabassa, Ciurons. Els dinars s'acompanyen de pa de forn mallorquí moreno.

				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, porros, ceba i patata)
				RAGÚ DE VEDELLA
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga ) I PATATES
				FRUITA DE TEMPORADA
				<b>Suggeriment de sopar:</b> Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES	SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)
LLENGUADO A LA PLANXA (4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN (6,7,12)	TRUITA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM(11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (7)	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA cítrica DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb verdres, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdres i indiots saltat amb romaní / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche de verdres variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA (ceba, pebrell, nata, nous moscada) (1,3,6,7)	PURÉ DE CIURONS I VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)		SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga i olives)		ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure i nous) (8)	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS	ENSALADA DE COL LOMBARDA (lletuga, col lombarda i pastanaga)
FRUITA cítrica DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA cítrica DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Calamar amb verdres i arròs / Fruita		<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb pisto / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB VERDURES
LLENGUADO AL FORN (4)	CORDON BLEU (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBÀ (3)
ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, taronja i soja) (6)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, mesclum i ceba morada)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA cítrica DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdres / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Torilles mexicanes de verdres i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quinoa)	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBÀ	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	HOKI ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga)	PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA cítrica DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA cítrica DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons amb cuscús i verdres amb comí / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb puré de patata i alls tendres / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó amb arròs / Fruita

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs