

Escoles Menú General novembre de 2022

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja

Hortalisses de temporada: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, escarola, espinacs, grells, mongetes tendres, lletugues, pastanaga, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga

1	2	3	4	
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba i patata)	
	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	MAGRA DE PORC AL FORN	
FESTIU				
	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	VERDURES (ceba, porros, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica	
	Suggeriment de sopar: tortillas mexicanes de pollastre i verdures / fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita francesa amb espinacs / fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / fruita	
7	8	9	10	11
ENSALADA DE PASTA AMB BLAT DE LES ÍNDIES, CUIXOT DOLÇ, OLIVES (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (amb ciurons i carabassa ecològica)	ESPAGUETI INTEGRAL AGLIO E OLIO (all, oli d'oliva, alfabaguera) (1,3)	PURÉ DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA
RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ	PALOMETA AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	TRUITA DE PATATA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)
ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	PATATES ROSTIDES	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTEJATS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)
FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures, formatge i fruits secs / fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita francesa amb pa / fruita	Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb ensalada i patata / fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i verat a la planxa amb moniato i ceba / fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà / fruita
14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	PURÉ DE CIURONS AMB VERDURES I CROSTONS DE PA (1)	ENSALADA DE QUÍNOA AMB TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, olives negres) (4)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT(1,3,7)	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	LLAMPUGA AMB PEBRES VERMELLS (4)
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Puré de verdura i truita d'alls tendres / fruita	Suggeriment de sopar: Pebres i ceba amb cuscús i pollastre / fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado amb col i pastanaga / fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastis de verdures amb torrades / fruita
21	22	23	24	25
FIDEUÀ A LA CARBONARA (ceba, nata, bacó, nou moscada) (1,3,6,7)	PURÉ D'ESPINACS (espinacs, porros, ceba, patata)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB SOFRIT, PÈSOLS I BACÓ (6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (amb carabassa ecològica)	BULLIT DE PATATA, MONGETES, PASTANAGA I OU (3)
NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	HAMBURGUESA MIXTA (1,6)	HOKI AL FORN (4)	TRUITA FRANCESA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBAS, XAMPINYONS I PATATA ROSTIDA	PISTO DE VERDURES (ceba, carabassó, albergínia, tomàtiga)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Orada a la planxa amb ceba, pastanaga i arròs / fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot a la planxa amb ensalada / fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb arròs, pebres i tomàtiga / fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / fruita
28	29	30		
SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUÀ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS A LA MILANESA	PURÉ DE XAMPINYONS (xampinyons, porros, patata)		
FINGERS CASOLÀ DE POLLASTRE (1,3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ(1,3,4)	RAGU DE VEDELLA		
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	MONGETES SALTEJADES AMB ALL	AMB SALSA DE VERDURES I PATATES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / fruita	Suggeriment de sopar: Indiot amb puré de patata i ensalada / fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i verat a la planxa amb ensalada / fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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