



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 Suggeriment de sopar: 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 MINISTRONE 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 Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita		FRUITA cítrica DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indioli saltat amb romaní / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita		IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Quiche de verdures 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, pernil, 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 Suggeriment de sopar: Calamar amb verdures i arròs / Fruita				FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de lletuga amb pisto / Fruita		FRUITA cítrica DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita		IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: 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 CEBA (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 Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita		IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita		FRUITA cítrica DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures 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 QUINOÀ (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa)		PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA	
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA		LLUÇ AL FORN (4)		TRUITA DE PATATA I CEBA (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) Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita		FRUITA cítrica DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre amb puré de patata i alls tendres / Fruita		IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita		FRUITA cítrica DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 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