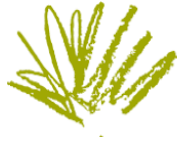


## Menú General mes de gener de 2023

Els menús inclouen pa moreno mallorquí i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.  
Les fruites de temporada d'aquest mes són: mandarina, taronja, kiwi, raïm, poma, pera, plàtan.



escola  
mata de jonc

María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005



9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES PINTES	ENSALADA NIÇOISE (patata, mongetes tendres, tomàtiga, tonyina, olives negres, mostassa) (4,10)
INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN (2,4,14)	POLLASTRE ROSTIT	PILOTES DE CARN MIXTA (6,12)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA, POMA I PATATA	VERDURES, SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>
Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	Crema de pastanaga i lluç amb pebres / Fruita	Crudités i pa torrat amb hummus / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Ensalada variada i Pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS BRUT	
FILET DE GALL ENFARINAT (farina de blat) (1,2,4,14)	ESTOFAT D'INDIOT	TRUITA DE FORMATGE (3,7)	SALMÓ AL FORN AMB LLIMA I ANET (2,4,14)	
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	PATATA I VERDURES (all, ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	<b>FESTIU</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	
Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Espirals de llegum amb ceba i pebres / Fruita	Torrada de Sant Sebastià	
23	24	25	26	27
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CREMA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB ESPINACS	ENSALADA PANZANELLA (fulles, ceba morada, tomàtiga, crostons) (1)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	BACALLÀ GRATINAT (2,4,7,14)	LLOM PANAT (ou, pa ratllat) (1,3)	PAELLA CEGA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALL	PATATES PARISINES (all, sal, julivert)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i calamar amb patata / Fruita	Saltat de verdures i mongetes pintes amb arròs / Fruita	Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Quesadillas mexicanes / Fruita
30	31			
ARRÒS AMB VERDURES SALTADES (ceba, porros, pebres, pèsols)	CREMA DE MONGETES PINTES AMB VERDURES			
CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (1,2,4,14)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,7,12)			
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES AMB ALLS			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>			
Espirals de llegums amb ceba, col i pastanaga / Fruita	Ensalada variada i verat amb pa torrat / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents

1: Gluten 2: Crustàcis 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