

Menú General mes de febrer 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: poma, pera, plàtan, taronja.



escola
mata de jonc

| 1 | 2 | 3 | | |
|--|---|---|---|--|
| NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA (1) | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) | ENSALADA VARIADA AMB NOUS (8) | | |
| FILET D'INDIOT AL FORN | TRUITA DE PATATA I CEBA (3) | LASSANYA CASOLANA DE SALMÓ | | |
| CEBA I XAMPINYONS | ENSALADA VARIADA AMB OLIVES | VERDURES, TOMÀTIGA I BEIXAMEL (1,3,4,7) | | |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | | |
| Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | | |
| Ensalada variada i cuscús amb ciurons i pebres / Fruita | Sopa de pasta i bacallà amb tomàtiga / Fruita | Ensalada i pa amb oli / Fruita | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ARRÒS BRUT | ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8) | CUINAT DE CIURONS AMB BLEDES | CREMA DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES (12) | ENSALADA CÉSAR (1,4,7) |
| TRUITA DE FORMATGE (3,7) | FILET DE GALL ENFARINAT (farina de blat) (1,2,4,14) | CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA | LLOM AL FORN | FIDEUÀ CEGA DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,14) |
| ENSALADA VARIADA AMB OLIVES | BRÒQUIL I PASTANAGA BULLIDES | PURÉ DE PATATA (1,7) | ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES | |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar |
| Llenties amb verdures i arròs integral / Fruita | Ensalada variada i truita de patata i espinacs / Fruita | Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita | Cuscús amb verdures saltades i mongetes pintes / Fruita | Quesadillas mexicanes / Fruita |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) | CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA | SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) | ARRÒS AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, crema de llet) (7) | HUMMUS DE CIURONS AMB CRUDITÉS (pastanaga, pebres) |
| CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) | OUS BULLITS AMB PATATA (3) | SALMÓ AL FORN (4) | PITERA DE POLLASTRE AL FORN | PATATES FARCIDES DE CARN MIXTA I VERDURES |
| TOMÀTIGA TREMPADA AMB AROMÀTIQUES | ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4) | SAMFAINA DE VERDURES | ENSALADA VARIADA AMB NOUS (8) | SALSA BEIXAMEL GRATINADA (1,7,12) |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar |
| Sopa de brou de peix amb peix bullit i verdures / Fruita | Espirals de llegums amb pebres / Fruita | Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita | Salmó a la planxa amb verdures al vapor i pa integral / Fruita | Ensalada variada i pizza / Fruita |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (1) | ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA | CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (12) | FIDEUS DE ROTER (1,3) | CREMA DE PASTANAGA I LLENTIES (1) |
| TRUITA DE PATATA I CEBA (3) | LLUÇ PANAT (ou, pa ratllat) (1,3,4) | SALSITXES FRESQUES DE PORC AL FORN (12) | BACALLÀ GRATINAT (4,7) | ESCALDUMS DE POLLASTRE (1,8) |
| ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4) | ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES | PATATES ROSTIDES AMB ALLS | ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES | PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, ametlles, aromàtiques) |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar | Suggeriment de sopar |
| Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita | Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita | Ensalada variada i calamar amb arròs / Fruita | Cuscús amb xampinyons i indiot / Fruita | Ensalada variada i quiche / Fruita |
| 27 | 28 | | | |

FESTA ESCOLAR FESTA ESCOLAR

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



Llegenda d'al·lèrgens presents

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005