

Menú General mes de juny 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.



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



1		2		
CIURONS AMB PATATA (all, pebre bord, oli d'oliva)		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC I NOUS (7,8)		
INDIOT arrebossat CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)		PAELLA CEGA DE PEIX I MARISC		
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		(2,4,14)		
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar		Suggeriment de sopar		
Remenat d'ous amb xampinyons i pa torrat / Fruita		Pizza casolana / Fruita		
5	6	7	8	9
ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, mongetes, pernil dolç) (6,7)	MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE PORROS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, crostons, alfabeguera) (1)
OUS FARCITS (3,4)	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ (farina de blat) (1,2,4,14)	CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	LLOM ROSTIT AMB LLIMONA	LASANYA CASOLANA DE SALMÓ I VERDURES (1,3,4,7)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB AROMÀTIQUES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CEBA, PASTANAGA, TOMÀTIGA I PATATA	(ceba, pastanaga, salsa de tomàtiga, salsa beixamel, formatge)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar				
Carabassó, pastanaga, patata amb tomàtiga i lletia vermella / Fruita	Puré de carabassa i ous romputs amb patata / Fruita	Cuscús amb ceba, pebre vermell i sipia / Fruita	Ensalada d'arròs amb ciurons / Fruita	Quiche variada casolana / Fruita
12	13	14	15	16
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabeguera, olives negres, formatge) (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA I LLENTIES (1)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	CIURONS AMB TREMPÓ I OLIVES	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (7)
FILET DE GALL AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3,4)	PILOTES DE CARN MIXTA (6,9,12)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE AL FORN	INDIOT AMB CURRI (7)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES AMB ALL I LLIMONA	VERDURES (ceba, carabassó) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar				
Cuscús amb verdures i truita estil oriental / Fruita	Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Espirals de llegums amb pebres i tomàtiga / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Falàfel de ciurons amb patata bullida / Fruita
19	20	21	22	23
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSINA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PAELLA DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA I LLENTIES (1)	ENSALADA CÈSAR (1,4,7)
TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ (1,2,4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES (all, lloret, ceba, pastanaga)	FIDEUÀ CEGA DE PEIX I MARISC
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB AROMÀTIQUES	PURÉ DE PATATA	(1,2,3,4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar				
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sardines a la planxa amb pebres i pa torrat / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Trempó de ciurons amb arròs / Fruita	Pa amb oli variat / 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