

## Menú General mes d'abril 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.



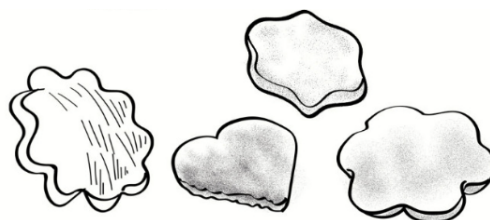
escola  
mata de jonc

María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005



## Vacances de Pasqua

3	4	5	6	7
MACARRONS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		
TIRES DE CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (1,2,4,14)	TRUITA DE CARABASSÓ (3)	CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)		
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB AROMÀTIQUES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>	<b>Suggeriment de sopar</b>		
Cuscús amb ciurons i verdures / Fruita	Salmó a la planxa amb verdures al vapor i pa integral / Fruita	Pizza casolana / Fruita		
10	11	12	13	14



17	18	19	20	21
FIDEUS DE ROTER (1,3)	CREMA DE PASTANAGA I LLENTIES (1)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PAELLA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB NOUS (8)
TRUITA A LA FRANCESA AMB JULIVERT (3)	CALDERETA DE TONYINA (2,4,14)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ (farina de blat) (1,2,4,14)	LASANYA CASOLANA DE CARN MIXTA I VERDURES (1,3,6,7,12)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	(ceba, all, tomàtiga, pastanaga, julivert, patata)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	(ceba, patanaga, tomàtiga, all)
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>
Espirals de llegums amb bolets / Fruita	Ensalada variada i indiots amb arròs / Fruita	Sopa de pasta i calamars amb ensalada / Fruita	Ensalada i pa amb hummus de ciurons / Fruita	Truita de patata i ceba amb pebres torrats / Fruita
24	25	26	27	28
ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CREMA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA PANZANELLA (fulles, ceba morada, tomàtiga, crostons) (1)
TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE (3,7)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	BACALLÀ GRATINAT (2,4,7,14)	INDIOT PANAT (ou, pa ratllat) (1,3)	FIDEUÀ CEGA DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,14)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	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 calamars amb patates / Fruita	Saltat de verdures i mongetes pintes amb arròs / Fruita	Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Quesadillas mexicanes / Fruita

### 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs