

Menú General mes de maig 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 del mes de maig són: meló, poma, pera, plàtan, taronja.

1	2	3	4	5
Festiu	No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PURÉ DE VERDURES I MONGETES PINTES AMB COMÍ
		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT	FRIT DE PEIX I MARISC (2,4,14)
		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	(all, patata, pebres, ceba tendra, pèsols, fonoll, rap, calamar, gambes)
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar
		Cuscús amb pebres i rap / Fruita	Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
MACARRONS INTEGRALS AMB CEBA, XAMPINYONS I BACÓ (1,3,6,7)	CIURONS AMB PATATA (all, pebre bord, oli d'oliva)	ARRÒS AMB SALSA PIZZAIOLA (all, tomàtiga, aromàtiques)	PURÉ DE PASTANAGA AMB GINGEBRE	ENSALADA PANZANELA (tomàtiga, ceba morada, crostons, alfàbrega) (1)
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3,4)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	OUS BULLITS (3)	PATATA FARCIDA DE CARN PICADA MIXTA I VERDURES
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES	PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS I MONGETES TENDRES	SALSA BEIXAMEL GRATINADA (1,6,7,12)
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
Puré de carabassa i ous romputs amb patata / Fruita	Cuscús amb ceba, pebre vermell i sípia / Fruita	Carabassó, pastanaga, patata amb tomàtiga i lletia vermella / Fruita	Verat a la planxa amb arròs i ensalada / Fruita	Quiche variada casolana / Fruita
15	16	17	18	19
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfàbrega, olives negres, formatge) (1,3,7)	PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE CARABASSÓ	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
TRUITA A LA FRANCESA AMB ORENGA (3)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA TERIYAKI (1,4,6)	POLLASTRE A LA PLANXA	PILOTES DE CARN MIXTA (6,9,12)	FIDEUÀ CEGA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES FREGIDES	ARRÒS I VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga)	PEIX I MARISC (1,2,3,4,14)
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
Espirals de llegum amb xampinyons i curri / Fruita	Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada variada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Tremp de ciurons amb patata bullida / Fruita	Pa amb oli variat / Fruita
22	23	24	25	26
ARRÒS SALTAT AMB SOFRIT I PÈSOLS (all, pebre bord)	PURÉ DE PASTANAGA I MONGETES BLANQUES	FIDEU DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,14)	CIURONS AMB PATATA (all, pebre dolç, oli d'oliva)	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS (8)
FILET DE GALL AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3,4)	INDIOT AMB SALSA DE PEBRE BO (7)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLOM ROSTIT AMB LLIMONA	CALAMAR A LA MALLORQUINA (2,4,8,14)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES A CANTONS	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	ARRÒS BLANC
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
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
29	30	31	 <p>escola mata de jonc</p> <p>Maria Colomer Valiente Dietista-Nutricionista Col. IB00005</p>	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE PORROS		
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXES DE POLLASTRE AL FORN	CASTANYOLA AL FORN (4)		
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATA, PEBRES I TOMÀTIGA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar	Suggeriment de sopar		
Lluç al forn amb ceba, carabassó, pastanaga i quinoa / Fruita	Bullidura de patata i verdures amb ou / Fruita	Ensalada d'arròs amb ciurons / Fruita		
Legenda 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				