

MENÚ DE SETEMBRE DE 2019



ESCOLA
MATA DE JONC

DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13										
TREMPÓ AMB FRUITA (Sopa freda de trempó per a 3 anys)	LLUÇ A LA MALLORQUINA (patata, bledes, espinacs, tomàtiga)	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Indiot amb ensalada i pa torrat / Fruita	ARRÒS SEC A LA MARINERA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ENSALADA AMB OLIVES	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Molls a la planxa amb tabule de cuscús / Fruita	MACARRONS AMB SALSA NAPOLITANA (ceba, pastanaga, tomàtiga)	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	IOGURT	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	PAELLA DE CARN I VERDURES	SALMÓ A LA GRAELLA AMB COLFLORI I CARABASSA	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Cuscús amb pollastre i verdures / Fruita	CIURONS TREMPATS AMB OLIVES (Puré de ciurons per a 3 anys)	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB LLETUGA, PASTANAGA I POMA	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb cebes, tomàtiga i patata / Fruita
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20										
ARRÒS A LA MILANESA (ceba, tomàtiga, pèsols, pebre vermell, carn de porc, formatge, brou de carn)	TRUITA DE CARABASSÓ I ENSALADA VARIADA AMB PANSES	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata / Fruita	ENSALADA DE PATATA (patata, cebes, pastanaga ratllada, tonyina, olives)	CROQUETES CASOLANES DE BACALLÀ I ENSALADA DE TOMÀTIGA	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	CIURONS ESCALDINS	LLOM AL FORN AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATES FREGIDES	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Hèlixs de lleties amb verdures saltejades / Fruita	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUM	POLLASTRE AL CURRI AMB ARRÒS BASMATI	MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA	Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, crema de llet)	LLenguado a la romana (ou, farina) I ENSALADA DE BROTS VERDS	IOGURT	Suggeriment de sopar: Ensalada amb quiche d'espinacs i formatge / Fruita
DILLUNS	30	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27												
ENSALADA DE LLENTIES, QUINOA I POMA	MUSSACA (ceba, all, carn picada, albergínia, tomàtiga, salsa beixamel i formatge)	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Truita de patata i carabassó amb ensalada / Fruita	LLENTIES A LA MALLORQUINA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBES, PORROS, TOMÀTIGA I PATATA	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomàtiga, tonyina, blat de les índies, olives)	LLUÇ AL FORN GRATINAT I ENSALADA VARIADA AMB POMA	MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA	Suggeriment de sopar: Indiot amb puré de patata i alls tendres / Fruita	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA I ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB VERDURES	IOGURT	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita				

BENVINGUTS AL NOU CURS 2019-2020!

Els menús inclou pa moreno mallorquí i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar. Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.