

## Menú General, mes de novembre de 2022

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

### FESTIU



1	2	3	4	
	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, tomàtiga) AMB TONYINA I OLIVES (4)	PURÉ DE VERDURES D'HIVERN	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	
	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES (1) (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB LLIMONAI ROMANÍ	TRUITA DE PATATA I COLIFLOR (3)	
	FRUITA CÍTRICA	CEBA, POMA, PATATA	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i fruita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb arròs integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó i mongetes tendres amb salsa de tomàtiga i nata / Fruita	
7	8	9	10	11
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga) AMB TONYINA (4)	ARRÓS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9)	CUINAT DE CIURONS I ESPINACS (all, cebes, pastanaga, espinacs)	PURÉ DE VERDURES VARIADES
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	LLUÇAL FORN (4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	INDIOT AL CURRY (ceba, nata, curry) (7)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques)	AL MALLORQUINA (patata, bledes, sofrit, tomàtiga, julivert)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES	ARRÓS SALTAT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Puré de mongetes tendres i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, pastanaga, bròquil i pèsols amb salsa de iogurt / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i mongetes pintes amb quínoa i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado enfarinat amb mongetes tendres amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
14	15	16	17	18
SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs,	ARRÓS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, judías verdes, pemil) (6)	PURÉ DE COLIFLOR (ceba o porro, coliflor, patata)	CIURONS ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, paratllat) (1,3,14)	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	GALLINETA AL FORN AMB LLIMONA (4)	FRIT DE POLLASTRE I MAGRE DE PORC (INFANTIL: Pollastre al fom)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pebre vermell)	PATATA I VERDURES (ceba tendre, pebre vermell, all, aromàtiques)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga) AMB TONYINA (4)
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	Suggeriment de sopar: Cassola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i hamburguesa amb ceba caramelitzada i tomàtiga / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (4)	CIURONS AMB PATATA BULIDA, ALL, OLI D'OLIVA I PEBRE DOLÇ	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata)
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4)	TRUITA DE PATATA I COLIFLOR (3)	ARRÓS BRUT	LLUÇ ENFARINAT (farina de blat de ciurons) (1,4,14)	PIZZA CASOLANA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
(all, cebes, pebress, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES	(ceba, tomàtiga, mongeta tendre, xampinyons, carn variada, canyela)	MONGETES TENDRES, PASTANAGA I PÈSOLS	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Puré de pastanaga i conill amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i llucet / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada d'espirals de llegum / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30		
SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	PURÉ DE BRÒQUIL (ceba o porro, bròquil, patata, aromàtiques)	CIURONS ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)		
LLUÇAL FORN (4,14)	TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)	RAOLES DE BACALIÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4)		
PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pimiento rojo)	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, roble, endívia, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA		
Suggeriment de sopar: Ensalada i cuscús saltat amb mongetes i comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Remanat d'amb verdures i patórrat / Fruita		

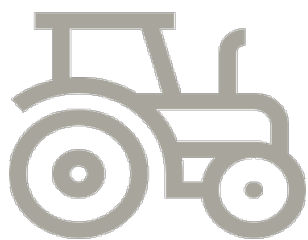
A principis de novembre el foc ja pots encendre

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

## Menú General, mes de noviembre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.



### FESTIVO

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (1)	MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON LIMÓN Y ROMERO	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)
	(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	CEBOLLA, MANZANA, PATATA	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz integral / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil, arroz integral) (9)	GUISO DE GARBANZOS Y ESPINACAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	MERLUZA AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	ALAMALLORQUINA (patata, acelgas, sofrito, tomate, perejil)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Puré de judías verdes y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, zanahoria, brocoli y guisantes con salsa de yogur / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y alubias pintas con quínoa y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado enharinado con judías verdes con tomate / Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	"FRIT DE POLLASTRE I MAGRE DE PORC" (Infantil: Pollo al homo)
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimienta roja)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimienta roja, ajo, aromáticas)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	GARBANZOS CON PATATA COCIDA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	"ARRÒS BRUT"	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, judía verde, champiñones, carne variada, canela)	JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	
BACALAO AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	
PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimienta roja)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	
Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	

Que no pase noviembre sin  
que el labrador siembre

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos