

Menú General, mes de gener de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de gener seran: mandarina de proximitat, taronja de proximitat, poma, pera, plàtan. La carabassa és de producció ecològica i les hortalisses del menú són de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà ou campero a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

Gener, el fredolíc, entra bufant-se els dits

9	10	11	12	13
ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga) AMB OLIVES I TONYINA (4)	PURÉ DE BRÒQUIL (ceba o porro, bròquil, patata, aromàtiques)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3)	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica)	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, cebes, tomàtiga triturada, aromàtiques)
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES (1)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	BULLIT MALLORQUÍ	TRUITA DE PATATA I COLFLORI (3)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4,14)
(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica, aromàtiques)	ENSALADA (romana, roble, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	(pollastre, vedella, nap, cebes, col, pastanaga, mongetes tendres, patata)	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga, pastanaga) AMB OLIVES	PASTANAGA I PÈSOLS SALTATS
FRUITA CÍTRICA de proximitat	IOGURT NATURAL (7) O FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA de proximitat	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Sémolai truita de xampinyons / Fruita	Espirals de llegum amb verdures i curry / Fruita	Ensalada i sípia amb amós saltat / Fruita	Sopa de pasta amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	Ensalada variada y quesadillas / Fruita
16	17	18	19	20
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica) (1)	ENSALADA (romana, iceberg, pastanaga) AMB TONYINA (4)	MONGETES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica)	ARRÓS DE PEIX (2,4,9,14)	Festiu
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ PANAT CASOLÀ (ou, farina de ciurons) (3,4,14)	
ENSALADA (iceberg, roble, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ENSALADA (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga) AMB OLIVES	CARABASSA ecològica I COLFLORI OFEGADES	
FRUITA CÍTRICA de proximitat	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA de proximitat	IOGURT NATURAL (7) O FRUITA	
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	
Bullit de patata i verdures amb salmó a la planxa / Fruita	Pop amb cebes i patata / Fruita	Ensalada i truita a la francesa amb pa amb tomàtiga / Fruita	Torrada de Sant Sebastià	
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica) (1)	ARRÓS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pemil) (6)	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica)	PURÉ DE COLFLORI (ceba o porro, coliflor, patata)
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, paratllet) (1,3,14)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	GALLINETA AL FORN AMB LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
BRÒQUIL BULLIT	ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pebre vermell)	ENSALADA (romana, roble, tomàtiga) AMB TONYINA (4)	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga, pastanaga) AMB OLIVES
IOGURT NATURAL (7) O FRUITA	FRUITA CÍTRICA de proximitat	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA de proximitat	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita	Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	Cassola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
30	31			
ENSALADA (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT campero (3)	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa ecològica)			
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA I CEBOLLA (3)			
(all, cebes, pebres, pastanaga, tomàtiga trossejada, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ENSALADA (iceberg, roble, tomàtiga) AMB OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA de proximitat			
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:			
Purè de pastanaga i conill amb cebes / Fruita	Sopa de pasta amb verdures i llenguado al forn / Fruita			



Legendad'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crústacs 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Frutaseca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

Menú General, mes de enero de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de enero serán: mandarina de proximidad, naranja de proximidad, manzana, pera, plátano.

La calabaza es de producción ecológica y las hortalizas del menú son de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

Enero, el friolero, entra soplándose los dedos

9	10	11	12	13
ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria) CON ACEITUNAS Y ATÚN (4)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	SOPA DE HERVIDO MALLORQUÍN (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAD TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	HERVIDO MALLORQUÍN	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4,14)
(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica, aromáticos)	ENSALADA (romana, roble, tomate) CON MAÍZ	(pollo, temera, nabo, cebolla, col, zanahoria, judías verdes, patata)	ENSALADA (iceberg, romana, tomate, zanahoria) CON ACEITUNAS	ZANAHORIA Y GUIANTES SALTEADOS
FRUTA CÍTRICA de proximidad	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA de proximidad	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sémola y tortilla de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y sepia con arroz saiteado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta
16	17	18	19	20
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica) (1)	ENSALADA (romana, iceberg, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica)	ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14)	<i>Festivo</i>
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA CON REBOZADO CASERO (huevo, harina de garbanzos) (3,4,14)	
ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON MAÍZ	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, escarola, tomate, zanahoria) CON ACEITUNAS	CALABAZA ecológica Y COLIFLOR REHOGADAS	
FRUTA CÍTRICA de proximidad	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA de proximidad	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con salmón a la planxa / Fruta	Sugerencia de cena: Pulpo con cebolla y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Tostada de Sant Sebastià	
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica) (1)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
BRÓCOLI HERVIDO	ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSAD TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	ENSALADA (romana, roble, tomate) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, romana, tomate, zanahoria) CON ACEITUNAS
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA de proximidad	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA de proximidad	FRUTA CÍTRICA
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	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
30	31			
ENSALADA (iceberg, romana, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO campero (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza ecológica)			
MACARRONES INTEGRALES CON SALSAD ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)			
(ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate troceado, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA de proximidad			
Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y lenguado al horno / Fruta			

Legenda 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