

Menú General mes de març de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de març són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, nispro, poma, pera, plàtan, pomelo, **taronja de proximitat**.

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.

Març, marçador, que de nit
fa fred i de dia calor

Festa del dia de
les Illes
Balears

1	2	3		
	ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB TONYINA I OLIVES (4)	MACARRONS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques)		
	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒSI VERDURES (1)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4, 14)		
	(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	PASTANAGA I PÉSOLS SALTATS		
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA		
	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		
	Sopa de pasta i truita a la francesa amb verdures / Fruita	Ensalada i hamburguesa amb patates / Fruita		
6	7	8	9	10
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)	PURÉ DE PASTANAGA I COLFLOR	ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB TONYINA (4)	MONGETES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga) AMB TONYINA (4)
TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLUÇ AL FORN (4, 14)	LASSANYA CASOLANA A LA BOLONYESA (1, 3)	SETONS EN TEMPURA (1, 2, 3, 4, 7, 14)	ARRÒS BRUT
ENSALADA (romana, iceberg, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ENSALADA (romana, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES	(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, bolets, carn variada, aromàtiques)
FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita	Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	Pop amb ceba i patata / Fruita	Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita	Ensalada i quesadilles variades / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1, 3)	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)	ARRÒS DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pernil) (6)	PURÉ DE COLFLORI (ceba o porro, colflori, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1, 3, 14)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBÀ	GALLINETA AL FORN AMB LLIMONA (4)	ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)
ENSALADA (romana, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES	ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pebre vermell)	(ceba, all, lorer, pebre vermell dolç)	ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga) AMB TONYINA (4)
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Colflori 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 verdures i cam / Fruita
20	21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, escarola, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata)	CIURONS AMB PATATA BULLIDA, ALL, OLI D'OLIVA I PEBRE VERMELL DOLÇ	ARRÒS BROUÓ DE PEIX (all i julivert) (4, 9) (arròs integral)
MACARRONS INTEGRALS CON SALSA DE ATÚN (1, 3, 4)	TRUITA DE PATATA I COLFLORI (3)	LLONGANISA DE PORC (12)	LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1, 4, 14)	POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
(all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	ENSALADA (romana, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES	MONGETES TENDRES, PASTANAGA I PÉSOLS	ENSALADA (iceberg, romana, fulles variades, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Puré de pastanaga i conill amb ceba / Fruita	Sopa de pasta i llucet amb verdures al vapor / Fruita	Ensalada d'espirals de llegum / Fruita	Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	Coca de verdures amb sardines / Fruita
27	28	29	30	31
ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1, 3)	ARRÒS BROUÓ DE VERDURES (all i julivert) (9) (arròs integral)	CUINAT DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	PURÉ DE BROQUIL (ceba o porro, brèquil, patata, aromàtiques)
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒSI VERDURES (1)	GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)	RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1, 3, 4)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 6, 7)
(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	PATATA, PASTANAGA I XAMPINYONS	ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (romana, iceberg, tomàtiga) AMB TONYINA (4)	ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Sopa de pasta i pollastre amb verdures al vapor / Fruita	Ensalada i falafel de ciurons amb cuscús / Fruita	Puré de verdures i caballa a la planxa amb ensalada / Fruita	Remanat d'ou amb verdures i pa torrat / Fruita	Tortilles mexicanes de verdures i cam / Fruita

Legendari d'al·lèrgens presents:

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

Menú General mes de marzo de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de marzo son: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, manzana, **naranja de proximidad**, níspero, pera, plátano, pomelo.

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.

Marzo, marceador, que de noche hace frío y de día calor

Fiesta del día de las Islas Baleares

1	2	3		
	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos)		
	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4, 14)		
	(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	ZANAHORIA Y GUISANTES SALTEADOS		
	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA		
	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:		
	Sopa de pasta y tortilla a la francesa con verduras / Fruta	Ensalada variada y hamburguesa con patatas / Fruta		
6	7	8	9	10
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE ZANAHORIA Y COLIFOR	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO (4, 14)	LASAÑA CASERA A LA BOLOÑESA (1, 3)	BOQUERONES EN TEMPURA (1, 2, 3, 4, 7, 14)	"ARRÓS BRUT"
ENSALADA (romana, iceberg, zanahoria) CON MAÍZ	CEBOLLA, TOMATE Y PATATA	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (romana, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, judías verdes, setas, carne variada, aromáticos)
FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	Ensalada y tortilla a la francesa con pan y tomate / Fruta	Pulpo con cebolla y patata / Fruta	Sopa de pasta con verduras y huevo cocido / Fruta	Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
13	14	15	16	17
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1, 3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1, 3, 14)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3)
ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	(cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
20	21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, escarola, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata)	GARBANZOS CON PATATA COCIDA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ajo y perejil) (4, 9) (arroz integral)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1, 3, 4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	LONGANIZA DE CERDO (12)	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1, 4, 14)	POLLO AL HORNO AL LIMÓN
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	JUDIÁS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES	ENSALADA (iceberg, romana, hojas variadas, zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sopa de pasta y pescadilla con verduras / Fruta	Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	Coca de verduras con sardinas / Fruta
27	28	29	30	31
ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1, 3)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9) (arroz integral)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE BROCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	GALLINETA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1, 3, 4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1, 6, 7)
(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	PATATA, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA (iceberg, roble, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (romana, iceberg, tomate) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta	Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Tortillas mexicanas de verduras y carne / 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