



Menú General, mes de maig de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno de Marratxí i aigua.

Las fruites del mes de maig són: pera, poma, plàtan, taronja de proximitat, meló de proximitat.

La carabassa és de producció ecològica i les hortalisses del menú són de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'ofereix ou campero de proximitat a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--|---|---|---|
| Festiu | No lectiu | ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) | MACARRONS INTEGRALS AMB XAMPINYONS (ceba, xampinyons, curri) (1,3) | CIURONS AMB PATATA (saliada, all, pebre dolç, oli d'oliva) |
| | | CUNAT DE LLENTIES AMB ARRÒS VERDURES (1) | FILET D'INDIOT AL FORN | RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4) |
| | | (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga, aromàtiques) | CEBA, POMA I PASTANAGA | ENSALADA (romana, iceberg, tomàtiga) AMB TONYINA (4) |
| | | FRUITA CÍTRICA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA CÍTRICA |
| Suggeriment de sopar: | | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: |
| Remanat d'ou amb verdures i patortat / Fruita | | Ensalada i sípia a la planxa amb arròs bullit / Fruita | Ensalada i sípia a la planxa amb arròs bullit / Fruita | Pizza casolana / Fruita |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES | ENSALADA DE MONGETES BLANQUES AMB PATATA (tomàtiga, tonyina, olives) (4) | CREMA FREDA DE CARABASSÓ (ceba o porro, carabassó, patata, aromàtiques) | ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pernil) (1,3,6,7) | CREMA DE MONGETES PINTES I CARABASSA |
| ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA | GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i farina de ciurons) (1,4) | PIOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12) | SALMÓ A LA PLANXA (4) | POLLASTRE ROSTIT |
| (all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3) | ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB OLIVES | PATATA I VERDURES (all, cebes, tomàtiga, pastanaga, pèsols) | ENSALADA (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES | PATATES ROSTIDES AMB ALL I LILIMONA |
| 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 | Xampinyons amb arròs integral i formatge madur / Fruita | Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita | Ciurons trempats amb patata, sofrit i tomàtiga seca / Fruita | Quiche variada / Fruita |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, pastanaga, aromàtiques) (1) | CREMA FREDA DE VERDURES (ceba o porro, pastanaga, mongetes tendres, patata, aromàtiques) | TREMPÓ DE CIURONS AMB TONYINA I OLIVES (4) | ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pernil) (6) | ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabet, formatge fresc) (1,3,7) |
| RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14) | INDIOT AL CURRI (ceba, nata, curri) (7) | TRUITA D'ESPINACS (3) | POLLASTRE PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3) | LLUÇ AL FORN (4,14) |
| ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB OLIVES | ARRÒS SALTAT | PATATA TREMPADA (all, oli d'oliva, pebre vermell dolç) | ENSALADA (romana, cogombre, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES | BRÒQUIL I PASTANAGA BULLITS |
| FRUITA CÍTRICA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA CÍTRICA | FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) o FRUITA |
| Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: |
| Crema de pastanaga i truita de bròquil / Fruita | Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita | Cuscús amb pebres i rap trossejat / Fruita | Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita | Ensalada i hamburguesa de llegums amb cuscús / Fruita |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ENSALADA (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) | ENSALADA D'ARRÒS (tomàtiga, pebre verd, olives, blat de les índies) | TREMPÓ DE LLENTIES AMB OLIVES | CREMA FREDA DE PORROS (ceba, porro, patata) | CREMA FREDA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA |
| MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4) | LLOM ROSTIT | GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i de ciurons) (1,4) | TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) | PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7) |
| (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) | CEBA, POMA, PASTANAGA | PATATA BULLIDA AMB PICADA (all, julivert i llimona) | PASTANAGA I PÈSOLS BULLITS | ENSALADA (romana, iceberg, cogombre, tomàtiga) AMB OLIVES |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA CÍTRICA | IOGURT NATURAL (7) o FRUITA | FRUITA CÍTRICA |
| Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: |
| Remanat d'ou amb xampinyons i patortat / Fruita | Ensalada de patata bullida amb ciurons i olives / Fruita | Arròs saltat amb verdures i fruita seca / Fruita | Tabulé de cuscús i lluç amb salsa / Fruita | Quesadillas variades / Fruita |
| 29 | 30 | 31 | Sembra el julivert al maig i tot l'any en tindràs  | |
| ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques) | CIURONS AMB PATATA (saliada, all, pebre dolç, oli d'oliva) | CREMA FREDA DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques) | | |
| LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4,14) | OU BULLIT (3) | RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4) | | |
| PASTANAGA I PÈSOLS SALTATS | ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES | PATATES TREMPADES (ceba tendra, julivert, vinagre, oli d'oliva) | | |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA CÍTRICA | IOGURT NATURAL (7) o FRUITA | | |
| Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | Suggeriment de sopar: | | |
| Empedrat de mongetes blanques amb patata / Fruita | Gazpacho i sípia a la planxa amb arròs / Fruita | Espirals de llegum amb verdures i curri / Fruita | | |

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 mayo de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno de Marratxí y agua.

Las frutas del mes de mayo son: manzana, melón de proximidad, naranja de proximidad, 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 de proximidad en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|--|---|--|
| Festivo | No lectivo | ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) | MACARRONES INTEGRALES CON CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, curry) (1,3) | GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) |
| | | LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1) | FILETE DE PAVO AL HORNO | RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4) |
| | | (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos) | CEBOLLA, MANZANA Y ZANAHORIA | ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ATÚN (4) |
| | | FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA |
| | | Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y sepia a la plancha con arroz cocido / Fruta | Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ENSALADA (romana, roble, zanahoria) CON MAÍZ | ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON PATATA (tomate, atún, aceitunas) (4) | CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos) | ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7) | CREMA DE ALUBIAS PINTAS Y CALABAZA |
| ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA | GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4) | ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12) | SALMÓN A LA PLANCHA (4) | POLLO ASADO |
| (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3) | ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS VERDES | PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) | ENSALADA (romana, iceberg, tomate, zanahoria) CON MAÍZ | PATATAS ASADAS CON AJO Y LIMÓN |
| YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA |
| Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Champiñones con arroz integral y queso maduro / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta | Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata, sofrito y tomates secos / Fruta | Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, zanahoria, aromáticos) (1) | CREMA FRÍA DE VERDURAS (cebolla o puerro, zanahoria, judías verdes, patata, aromáticos) | TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN Y ACEITUNAS VERDES (4) | ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6) | ENSALADA DE ESPIRALES (tomate, albahaca fresca, queso fresco) (1,3,7) |
| RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14) | PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7) | TORTILLA DE ESPINACAS (3) | POLLO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3) | MERLUZA AL HORNO (4,14) |
| ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS | ARROZ SALTEADO | PATATA ALIÑADA (ajo, aceite de oliva, pimentón dulce) | ENSALADA (romana, pepino, tomate) CON MAÍZ | BRÓCOLI Y ZANAHORIA HERVIDOS |
| FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA |
| Sugerencia de cena: Crema de zanahoria y tortitas de brócoli / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos y rape troceado / Fruta | Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ENSALADA (romana, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) | ENSALADA DE ARROZ (tomate, pimiento verde, aceitunas, maíz) | TREMPÓ DE LENTEJAS CON ACEITUNAS | CREMA FRÍA DE PUERROS (cebolla, puerro, patata) | CREMA FRÍA DE ALUBIAS Y ZANAHORIA |
| MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) | LOMO ASADO | GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) | TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) | PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7) |
| (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos) | CEBOLLA, MANZANA, ZANAHORIA | PATATA HERVIDA CON PICADA (ajo, perejil, limón) | ZANAHORIA Y GUI SANTES HERVIDOS | ENSALADA (romana, iceberg, pepino, tomate) CON ACEITUNAS |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | FRUTA CÍTRICA |
| Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada de patata cocida con garbanzos y aceitunas / Fruta | Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y frutos secos / Fruta | Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús y merluza a la espalda / Fruta | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta |
| 29 | 30 | 31 | <p><i>Si siembras perejil en mayo, tendrás perejil todo el año</i></p> <p>MALLORCA AL PLAT</p> | |
| ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos) | GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) | CREMA FRÍA DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos) | | |
| MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4,14) | HUEVOS COCIDOS (3) | RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4) | | |
| ZANAHORIA Y GUI SANTES SALTEADOS | ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON MAÍZ | PATATAS ALIÑADAS (cebollita, perejil, vinagre y aceite de oliva) | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA | YOGUR NATURAL (7) o FRUTA | | |
| Sugerencia de cena: Empedrat de alubias blancas con patata cocida / Fruta | Sugerencia de cena: Gaspacho y sepia a la plancha con arroz / Fruta | Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / 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