



Menú General, mes de octubre de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes d'octubre són: caqui, chirimoya, frambuesa, kiwi, maduixes, mandarina, meló, poma, pera, pomelo, plàtan, taronja.

Les hortalisses del mes d'octubre són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, coliflor, cogombre, escarola, espinacs, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

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

2	3	4	5	6
ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4) (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i pa torrat / Fruita	ARRÓS BROUÓS DE PEIX (all i julivert) (4,9) PASTEL DE CARNE PICADA MIXTA (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques, patata, formatge) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata, sofrit i pebre vermell dolç / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) (1) GALLINETA EN FARINADA (farina de blat de ciurons) (1,4) ENSALADA (romana, col lombarda, pastanaga) AMB BLAT DE LES TONDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb verdures / Fruita	PURÉ DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques) AGUIAT DE POLLASTRE PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb ceba i arròs / Fruita	CUINAT DE MONGETS PINTES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiots amb comí / Fruita
9	10	11	12	13
ARRÓS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pernil) (6) BACALLÀ EN FARINAT (farina de blat de ciurons) (1,4) SALSA DE TOMÀTIGAI PEBRES (ceba, pebre vermell) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i indiots panatats amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) TRUITA DE PATATA I COL FLORI (3) ENSALADA (iceberg, romana, pastanaga) AMB BLAT DE LES TONDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3) BULLIT MALLORQUÍ (pollastre, vedella, nab, ceba, col, pastanaga, judies tendres, patata) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Festiu	No lectiu
16	17	18	19	20
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES TONDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita	ARRÓS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9) GALL DE SANT PERE AL FORN (4,14) ALA MALLORQUINA (patata, bledes, sofrit, tomàtiga, julivert) IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	ENSALADA (iceberg, col lombarda, pastanaga) AMB TONYINA (4) ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3) (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pop amb ceba i patata / Fruita	MONGESTES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) ESCALOPA DE POLLASTRE (ou, pa ratllat) (1,3) PATATES I MONGESTES TENDRES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita	PURÉ DE VERDURES VARIADES SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) ENSALADA (romana, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
23	24	25	26	27
ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGAI (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques) LLUÇ AL FORN (4,14) PASTANAGA I BRÒQUIL FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) (1) RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14) ENSALADA (iceberg, col lombarda, tomàtiga) AMB OLIVES NEGRES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita	PURÉ DE COLIFLOR (ceba o porro, coliflor, patata, aromàtiques) POLLASTRE ROSTIT (limonai romaní) CEBA, TOMÀTIGAI PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA (iceberg, roble, endivia, pastanaga) AMB TONYINA (4) IOGURT NATURAL (7) o FRUITA Suggeriment de sopar: Cassola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7) ENSALADA (iceberg, rodie, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES TONDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata) LLONGANISSA DE PORC (12) ARRÓS SALTAT AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3,7) SALMÓ A LA PLANXA (4) ENSALADA (iceberg, roble, endivia, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pescadilla / Fruita	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		

Benvinguda tardor !





Menú General, mes de octubre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de octubre son: caqui, chirimoya, frambuesa, fresa, kiwi, **mandarina de proximidad**, manzana, melón, pera, plátano, pomelo.

Las hortalizas del mes de octubre son: **acelgas**, **alcachofas**, berenjena, **brócoli**, **calabacín**, **calabaza**, **cebolla**, **col lombarda**, **col**, **coliflor**, **escarola**, **espinaca**, pepino, pimientos, puerro, **rábano**, **tomate**, **zanahoria**.

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

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

2	3	4	5	6
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria , tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ajo y perejil) (4,9)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza , GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria , patata, aromáticos)	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	PASTEL DE CARNE PICADA MIXTA	ENSALADA (iceberg, roble, escarola , zanahoria) CON MAÍZ	ESTOFADO DE POLLO	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)
(ajo, cebolla , pimientos , tomate triturado, aromáticos)	(cebolla , zanahoria , tomate triturado, aromáticos, patata, queso) (7)	FRUTACÍTRICA	PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, zanahoria , guisantes)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárgagos / Fruta	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta
9	10	11	12	13
ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria , judías verdes, jamón) (6)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3)		
BACALAO ENHARINADO (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	BULLIT MALLORQUÍ		
SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla , pimiento rojo)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola , zanahoria) CON MAÍZ	(pollo, temera, nabo, cebolla , col , zanahoria , judías verdes, patata)	Festiu	No lectiu
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		
16	17	18	19	20
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza) (1)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza)	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO (4,14)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	ESCALOPE DE POLLO (huevo, pan rallado) (1,3)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola , zanahoria) CON MAÍZ	AL MALLORQUINA (patata, acelgas , sofrito, tomate, perejil)	(cebolla , zanahoria , tomate triturado, aromáticos)	PATATAS Y JUDÍAS VERDES	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTACÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Pulpo con cebolla y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
23	24	25	26	27
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla , tomate triturado, aromáticos)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor , patata)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla , tomate, acelgas , espinacas , calabaza)
MERLUZA AL HORNO (4)	RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	JAMONCITO DE POLLO ASADO (limón y romero)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ZANAHORIA Y BRÓCOLI	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	CEBOLLA , TOMATE, PATATA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola , zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA
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 verduras y carne / Fruta
30	31	Leyenda de alérgenos presentes		
PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza , patata)	MACARRONES INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3,7)	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: Altramuzes 14: Moluscos		
LONGANIZA DE CERDO (12)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)			
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA			
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta			

¡ Bienvenido otoño !

