

Menú General, mes de novembre de 2023

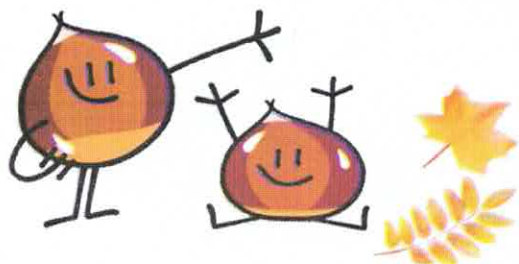
Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes d'octubre són: caqui, chirimóia, frambuësa, 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.



Festiu

1	2	3	4	5	6
	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	ENSALADA (iceberg, roure, endivi, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (1)	ENSALADA (iceberg, roure, endívia, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA
	TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)	ENSALADA (iceberg, roure, endívia, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	FRUITA CÍTRICA
					Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i cam / Fruita
6	7	8	9	10	11
ENSALADA (iceberg, roure, endivi, pastanaga, remolatxa) AMB TONYINA (4)	MONGETES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)	PURÉ DE COLIFLOR (ceba o porro, coliflor, patata, aromàtiques)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pemil) (1,3,6,7)	CIURONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBÀ
ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA	ENSALADA (iceberg, roure, endivi, tomàtiga) AMB OLIVES	PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	ENSALADA (iceberg, roure, endivi, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	FRUITA CÍTRICA
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)	FRUITA CÍTRICA	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA AMB VERDURES (all, ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Quiche variada / Fruita
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i indioli amb xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga chem / Fruita	
Suggesteriment de sopar: Sepia aguiada amb ceba i patata / Fruita					
13	14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata, aromàtiques)	CUINAT DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pemil) (6)	SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral) (1,3)	LLUÇ AL FORN (4,14)
ENSALADA (iceberg, roure, endivi, tomàtiga) AMB OLIVES	INDIOLI AL CURRY (ceba, nata, cumí) (7)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ORENGA (3)	LLOM PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)	A LA MALLORQUINA (patata, bledes, sofrit, tomàtiga, perejil)	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA
FRUITA CÍTRICA	ARRÒS SALTAT	ENSALADA (iceberg, roure, endivi, pastanaga) AMB TONYINA (4)	ENSALADA (iceberg, roure, escarola, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Ensalada i fal·fel de ciurons amb cuscús / Fruita
Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Blat sarraf amb verdures i conill / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	
	Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita				
20	21	22	23	24	25
ENSALADA (iceberg, roure, endivi, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	ARRÒS BROUÓS DE PEIX (all i perejil) (4,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i de ciurons) (1,4)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques)	MONGETES PINTES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	ENSALADA (iceberg, roure, endívia, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ESTOFAT DE POLLASTRE	ENSALADA (iceberg, roure, endivi, tomàtiga) AMB OLIVES	FRUITA CÍTRICA
(all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	MONGETES TENDRES AMB ALL I TOMÀTIGA	FRUITA CÍTRICA	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i indioli amb comí / Fruita
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb espàrrecs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	Suggesteriment de sopar: Ensalada i lluç amb ceba i moniat / Fruita	
Suggesteriment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i pa tomat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada y garbanzos con patata / Fruita		Suggesteriment de sopar: Ensalada i lluç amb ceba i moniat / Fruita		
27	28	29	30	31	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	PURÉ DE BRÒCOLI (cebolla o puera, bròcoli, patata, aromàtics)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3)	BULLIT MALLORQUÍ	
LLUÇ AL FORN (4,14)	TRUITA DE PATATA I COLIFLOR (3)	RAOLAS DE BACALLÀ (ou, all, perejil, farina de blat) (1,3,4)	BULLIT MALLORQUÍ	(pollastre, verdura, nap, ceba, col, pastanaga, mongetes tendres, etc.)	
PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA (iceberg, roure, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, roure, endívia, tomàtiga) AMB OLIVES	FRUITA DE TEMPORADA	Suggesteriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	Suggesteriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita		
Suggesteriment de sopar: Puré de carabassa i indioli arebossat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre trossetjat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i cumí / Fruita			

Llegenda d'al·legens presents:

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

Menú General, mes de noviembre de 2023

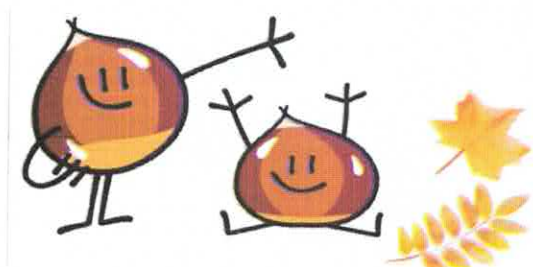
Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de octubre son: caquí, chinmoya, 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, rabano, 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.



Festiu

1	2	3
	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3) TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3) ENSALADA (iceberg, rúdie, endibia, tomate, zanahoria) CON ... YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1) (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos) FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
6	7	8
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4) ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos) ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12) PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta
9	10	
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7) SALMÓN AL HORNO (4) BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta	
13	14	15
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos) PAVO AL CURRY (cebolla, nata, cumy) (7) ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) TORTILLA A LA FRANCESA CON ORÉGANO (3) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4) FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Trigo samaceno con verduras y conejo / Fruta
16	17	
ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6) LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3) ENSALADA (iceberg, roble, escarola, tomate) CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3) MERLUZA AL HORNO (4,14) A LA MALLORQUINA (patata, acelgas, sofrito, tomate, perejil) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	
20	21	22
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3) MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) (ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	ARROZ CALDO DE PESCADO (ajo y perejil) (4,9) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3) JUDIAS VERDES CON AJO Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y garbanzos con patata / Fruta	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárragos / Fruta
23	24	
PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos) ESTOFADO DE POLLO PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta	
27	28	29
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos) MERLUZA AL HORNO (4) ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pavo empanado con ensalada / Fruta	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3) ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brócoli, patata, aromáticos) RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4) ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y cumy / Fruta
30		
SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (pasta integral) (1,3) BULLIT MALLORQUÍ (pollo, temera, nabo, cebolla, col, zanahoria, judías verdes, patata) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		

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: Altramuzes 14: Moluscos