



Menú General mes de febrer de 2018
(amb suggeriments de sopars per a complementar el menú a casa)

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	CUINAT DE CIGONS AMB VERDURES (cigrons ecològics)
			TRUITA DE PATATA (3)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)
			LLETUGA, TOMÀTIGA I SOIA	PATATES TREMPADES
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
			Sugerencia de cena: <i>Lluç a la planxa amb patata i carabassí</i>	Sugerencia de cena: <i>Amanida variada i sandwich</i>
			<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB MARAVILLA (1,3)	PURÉ DE LLEGUMS I ESPINACS	ARRÒS 4 DELICIES (7)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (carabassa ecològica)	ESPIRALS GRATINATS AMB FORMATGE EMMENTAL (1,3,7)
OUS ARREBOSSATS AMB BEIXAMEL (1,3,7)	PILOTES DE CARN MIXTA	LLOM DE LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	LLENGUADO AL FORN (4)
LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA CHERRI I OLIVES	SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS LLARG	SALSA MARINERA I VERDURES AL VAPOR (2,4,12,14)	PATATES FREGIDES	LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA (lletuga ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugeriment de sopar: <i>Lluç al vapor amb arròs i pastanaga</i>	Sugeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i croquetes d'espínacs amb amanida</i>	Sugeriment de sopar: <i>Quínoa amb indiots saltats i amanida</i>	Sugeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb amanida</i>	Sugeriment de sopar: <i>Hamburguesa de cigrons amb arròs amb tomàtiga</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	FIDEOS PAGESOS (mongetes, carxofes i xot) (1,3)	SOPA DE PEIX DE ROCA AMB VERDURES I GAMBES (1,2,3,4,14)	ARRÒS A LA CUBANA (3)	CREMA DE XAMPINYONS AMB CROSTONS (1)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	REDÓ DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN	HOKY AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	ESCALOPINS CASOLANS DE LLOM (1,3)
LLETUGA, TOMÀTIGA, FORMATGE FRESC I ORENGA (7)	SALSA DE VERDURES I PATATA	VERDURES I PATATES FREGIDES	LLETUGA, REMOLTXA I OLIVES (lletuga ecològica)	SALSA AL PEBRE I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugeriment de sopar: <i>Rap al vapor amb patata, mongetes i pastanaga</i>	Sugeriment de sopar: <i>Llenguado arrebossat amb amanida</i>	Sugeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb amanida</i>	Sugeriment de sopar: <i>Quínoa amb pisto de verdures i indiots</i>	Sugeriment de sopar: <i>Amanida i pizza</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
CUINAT DE CIGONS AMB VERDURES (cigrons ecològics)	ESPAGUETI INTEGRAL A LA MILANESA (1,3)	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (1,3)	ARROZ SEC A LA MARINERA (2,14)	CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE FRESC (7)
CORDON BLEU (1,3,7)	SALMÓ AL VAPOR (4)	"BULLIT MALLORQUÍ"	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	"GREIXONERA D'OUS" (3)
AMANIDA DE TARDOR amb nous (8)	MONGETES VERDES I XAMPINYONS	PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETES VERDES	AMANIDA TROPICAL (pinya i mango) (lletuga ecològica)	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugeriment de sopar: <i>Crema de verdures i croquetes d'espínacs</i>	Sugeriment de sopar: <i>Truita de patata i ceba amb lletuga trempada</i>	Sugeriment de sopar: <i>Lluç al vapor amb carabassa i ceba</i>	Sugeriment de sopar: <i>Couscous amb verdures i pollastre</i>	Sugeriment de sopar: <i>"Quesadillas" variades</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28		
MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE LLEGUM I VERDURES	AMANIDA VARIADA AMB BLAT I OLIVES		
INDIOT A LA PLANXA	TONYINA AMB TUMBET (4)	RAGÚ DE VEDELLA		
AMANIDA DE TARDOR amb nous (8)	PATATA, PEBRE VERMELL I SALSA DE TOMÀTIGA	VERDURES I PATATA		
FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES (7)	FRUITA DE TEMPORADA		
Sugeriment de sopar: <i>Pollastre amb patata i pèsols</i>	Sugeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i ou bullit amb lletuga</i>	Sugeriment de sopar: <i>Lluç amb carabassí i quínoa</i>		
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>		

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruits Secs amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sàsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Altramussos 14: Mol·luscos i derivats

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.