



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

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
TORTELLINI AMB Salsa de TOMÀTIGA (1,3) TRUITA DE PATATA I Ceba (3) AMANIDA DE TARDOR (lletuga, tomàtiga, ceba i nous) (8) IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Lluç al vapor amb patata i pèsols saltejats Fruita de temporada	PURÉ DE PASTANAGA I LLEGUM CUINAT DE PILOTES DE CARN MIXTA Salsa de TOMÀTIGA I ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb amanida Fruita de temporada	CUINAT DE CIGRONS (ecològics) AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ (1,2,3,4,6,7,8,9,10) ENSALADA DE TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb alls tendres i puré de patata Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ (1,3) POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenguado arrebossat i amanida amb crostons Fruita de temporada	ARRÒS A LA MILANESA LENGUADO AL FORN (4) LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES (amb lletuga ecològica) FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Crema de carabassa i hamburguesa amb arròs Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES SALSITXES FRESQUES DE PORC (1) AMANIDA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata, mongeta tendra i pastanaga Fruita de temporada	MACARRONS AMB Salsa A LA NAPOLITANA (1,3,7) SALMÓ AL VAPOR (4) MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Piteta de pollastre a la planxa amb amanida amb alvocat Fruita de temporada	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7) RAGÚ DE VEDELLA VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) I PATATA A CANTONS IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb amanida amb olives Fruita de temporada	FIDEUS CASOLANS (tomàtiga, mongetes, pèsols, carxofa, carn variada) (1,3) LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4) LLETUGA, FULL DE ROURE I NOUS (8) FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Hamburguesa de cigrons amb patata i s tomàtiga Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE CARN AMB PINYONET (1,3) FRIT DE POLLASTRE I CARN MAGRE DE PORC PEBRES VERMELLS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Amanida variada amb poma i pizza variada Fruita de temporada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES CORDON BLEU (1,3,7) MEZCLUM, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb mongetes Fruita de temporada	ARRÒS 3 DELÍCIOS (pernil dolç, pèsols, pastanaga, mongetes tendres, truita) (3,7) RODÓ D'INDIOT AL FORN BRÓCOLI I PASTANAGA IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Crema de carabassa i lluç al vapor amb amanida Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE PEIX DE ROCA AMB VERDURES (1,2,3,4,14) HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANXA PURÉ DE PATATA I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Rap saltejat amb porros, sofrits i amanida de tomàtiga Fruita de temporada	PURÉ D'ESPINACS I VERDURES TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA (3) LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb ceba, pèsols i arròs Fruita de temporada	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3, 7) LLAMPUGA AL FORN (4) PEBRES I Salsa de TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Fajitas" de ceba, porros, pastanaga i formatge Fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7) BACALLÀ ARREBOSSAT (1,3,4) PATATA AL FORN AMB Ceba FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb amanida amb nous Fruita de temporada	SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB FIDEVÍ integral (1,3) PITETA DE POLLASTRE AL FORN VERDURES (cebolla y tomate) I PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i cigrons amb tomàtiga Fruita de temporada	TALLARINS AL PESTO(1,3,5, 8) MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA DE LECHUGAS VARIADAS NATILLES (7) Suggeriment de sopar: Couscous saltejat amb pisto de verdures i pollastre Fruita de temporada		

Llegenda 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.