



Menú General mes de maig de 2018

(amb suggeriments de sopars per a complementar el menú a casa)

DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
FESTIU		PURÉ DE CARABASSÍ AMB CROSTONS (1)	ARRÒS 3 DELICES (bacó, pebre vermell, pastanaga i cuixot dolç)	TORTELLINI AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3)					
		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	LLENGUADO AL FORN (4)					
		LLETUGA, BROTS DE SOIA I FULLES DE ROURE	LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE MORO	MINESTRA (pastanaga, mongeta, pesols, colflori)					
		IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica					
		Suggeriment de sopar: Lluç al vapor amb ensaladilla Russa casolana Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb pisto de verdures Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Amanida variada i pizza casolana variada Fruita de temporada					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB FIDEVI integral (1,3)	PURÉ DE LLEGUM I VERDURES	ESPIRALS DE COLORS AMB OU BULLIT, BLAT DE LES INDIES I CRANC (1,3,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU (1,3)					
RODÒ D'INDIOT A LA PLANXA	TONYINA AMB (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	LLUÇ AL FORN (4)	RAGÚ DE VEDELLA					
LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I FRUITS SECS (8)	PATATA, PEBRE VERMELL I SALS DE TOMÀTIGA	CEBA I XAMPINYONS	LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES (lletuga ecològica)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pesols i mongetes) I PATATA					
FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA					
Suggeriment de sopar: Croquetes d'espínacs amb mongetes amb all i tomàtiga Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Pollastre de camp amb amanida d'arròs Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Rap al vapor amb patata i pesols saltats amb pernil Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Truita de patates i ceba amb amanida amb poma Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i quiche de pernil i formatge Fruita de temporada					
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
CREMA DE CARABASSÍ	TALLARINS AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3,7)	ENSALADA DE CIURONS AMB TRAMPÓ I PATATA	SOPA DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM					
BOQUERONS ENFARINATS (1,4)	HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	PILOTETES DE CARN MIXTA (1,3)	ESCALOPINS CASOLANS (1,3)					
BROCOLI I PASTANAGA	LLETUGA, MESCLUM I PASTANAGA	LLETUGUES VARIADES I OLIVES (4) (lletuga ecològica)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS LLARG	SALS AL PEBRE I PATATES (1,3,6,7)					
IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica					
Suggeriment de sopar: Truita de patates i ceba amb amanida amb alvocat Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Llom de lluç al vapor amb patata i mongetes Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Pollastre de camp amb amanida de patata Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Amanida variada i pizza casolana variada Fruita de temporada					
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
ENSALADA FRESCA DE LLENTIES AMB ARRÒS, TOMÀTIGA I TONYINA (4)	FIDEUA A LA CARBONARA (1,3,7)	ARRÒS TRES DELICIES (blat de moro, truita i pesols) (3)	ENSALADA D'ESTIU AMB LLAÇOS (olives, tomàtiga, lletuga, tàpares) (1,3,4)	PURÉ DE XAMPINYONS AMB PARMESÀ (7)					
OUS ARREBOSSATS AMB BEIXAMEL	LLOM DE LLUÇ AL VAPOR (4)	SALSITXES FRESQUES	LLENGUADO AMB ALL I JULIVERT (4)	FILET DE LLOM AMB SALS A LA BARBACOA CASOLANA (10)					
LLETUGA, CEBA I OLIVES (4)	PASTANAGA I PÈSOLS	LLETUGUES VARIADES I PASTANAGA RATLLADA (lletuga ecològica)	AMB MONGETES SALTEJADES	PATATES FREGIDES					
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA					
Sugerència per el sopar: Bullit de patates, verdures i pollastre de camp Fruita de temporada	Sugerència per el sopar: Croquetes d'espínacs amb amanida amb nous Fruita de temporada	Sugerència per el sopar: Pitera de pollastre amb patates i carabassí a la planxa Fruita de temporada	Sugerència per el sopar: Truita de patates i ceba amb amanida amb alvocat Fruita de temporada	Sugerència per el sopar: Amanida variada i quesadilles variades Fruita de temporada					
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
ESPIRALS AMB CRANC, TONYINA I OLIVES (1,3,2,4)	MONGETES BLANQUES TRAMPAPES AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE (7)						
LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	HOCKY AL VAPOR (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)						
LLETUGA, TOMÀTIGA I BROTS DE SOIA (6)	XAMPINYONS, PEBRE VERMELL I SALS DE TOMÀTIGA	MINESTRA (pastanaga, mongeta, pesols, colflori)	LLETUGA, FULLES DE ROURE I TOMÀTIGA XERRI (lletuga ecològica)						
IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica						
Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i formatge de cabra Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Truita de patates i ceba amb amanida amb olives Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i pollastre de camp Fruita de temporada	Suggeriment de sopar: Rap al vapor amb ensaladilla Russa casolana 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: Sèsam 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.