



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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB MERAVELLA (1,3)		CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7)		CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES		ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DEL MAR (gamba, cranc i musclos) (2,4,14)		ESPAGUETIS AMB TONYINA I SALSA DE TOMÀTIGA (1,3,4)	
FILET DE LENGUADO (4)		PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)		POLLASTRE ROSTIT		LLUÇ AL VAPOR (4)		OUS ARREBOSSATS AMB BEIXAMEL (1,3,7)	
MINESTRA DE VERDURES		ARRÒS LLARG I SALSA DE TOMÀTIGA		AMANIDA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes)		BROCOLI I PASTANAGA		LLETUGA, TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC (7)	
FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Trita de patata i ceba amb amanida amb nous Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Llenguado al vapor amb patata bullida i amanida Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Rap saltejat amb porros, sofrits i pastanaga Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb amanida de couscous Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: "Fajitas" de ceba, porros, pastanaga i formatge de cabra Fruita de temporada	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)		FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,7)		SOPA DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4,14)		ENSALADA D'ESPIRALS AMB TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES (1,3,4)		PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES amb espinacs	
CORDON BLEU (1,3,7)		LLUÇ AL FORN (4)		RODÓ D'INDIOT AL FORN		SALMÓ AL VAPOR (4)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	
MEZCLUM, TOMÀTIGA I SOJA (6)		PATATA "PANADERA", PEBRES I SALSA DE TOMÀTIGA		BRÓCOLI I PASTANAGA		MINESTRA DE VERDURES		LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES (4)	
FRUITA ecològica		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures al vapor Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Filet d'indiot amb arròs amb xampinyons i amanida Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Trita a la francesa amb patata bullida i amanida Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Pitera de pollastre amb amanida de couscous Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Pizza variada casolana Fruita de temporada	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES		MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)		CREMA DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)		FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)	
SALSITXES FRESQUES DE PORC (1)		BACALLÀ ARREBOSSAT (1,3,4)		RAGÚ DE VEDELLA		MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)		"GRAXERA D'OUS" (3)	
AMANIDA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes)		MINESTRA DE VERDURES		VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) I ARRÒS LLARG		AMANIDA TROPICAL (pinya i mango) (amb lletuga ecològica)		PATATES, CARXOFES I PESOLS	
FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pisto Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Filet d'indiot amb patata i amanida amb olives Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Croquetes d'espinacs amb amanida variada Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb quínoa amb verdures saltejades Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades Fruita de temporada	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
ESPAGUETI integral AMB SALSA PESTO (1,3,7,8)		CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES (cigrons ecològics)		SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (1,3)					
PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA		HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (7,12)		FILET DE LENGUADO ARREBOSSAT (1,3,4)					
CEBA I XAMPINYONS		ENSALADA DE LLETUGA, MEZCLUM I TOMÀTIGA		PATATA BULLIDA I PASTANAGA		DIJOUS SANT		DIVENDRES SANT	
IOGURT (7)		FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA					
Suggeriment de sopar: Rap al vapor amb patata i amanida Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata, mongetes i pastanagó Fruita de temporada		Suggeriment de sopar: Amanida variada i croquetes de bolets i espinacs 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 rempegar els plats.