



**Menú General ESCOLAR Octubre 2020**

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.  
La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.  
*Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.*

## Amb pluja i vent, l'octubre entra content

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
ARRÒS A LA CUBANA (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)
LLUÇ AMB SALSAMARINERA (2,4,14)	TRUITA DE PATATES I CEBA (3)
MINISTRA DE VERDURES	TOMÀTIGA XERRY, BRÓCOLI, SÈSAM I PEBRE BORD (11)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli / Fruita

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
PURÉ DE CARABASSA I LLEGUMS (amb carabassa ecològica)	ARRÒS SEC MARINER pebre vermell, porros, pèsols, gamba, calamar i musclos (2,4,14)	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)	CUINAT DE LLETIES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (pollastre, pomesà, lletuga, crostons de pa) (1,7)
HOKY A LA PLANXA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,7,12)	SALMÓ AMB SALSAMARINERA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALOP DE PORC CASOLÀ (1,3)
ENSALADA 4 ESTACIONS	VERDURES	PASTANAGA BABY	ENSALADA MEDITERRÀNIA (4)	ARRÒS I SALSAMARINERA (1,7,8)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita amb alls tendres / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Falafel de ciurons amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb coliflor gratinada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb tomàtiga i patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i pizzas / Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 17
FESTA D'OCTUBRE 12	CREMA D'ALBERGÍNIA (7)	ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,7,8) (pasta integral)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS AMB VERDURES
	POLLASTRE ROSTIT	ORADA AL FORN (4)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA
	PATATES "A LO POBRE"	ENSALADA RÚSTICA	ENSALADA DE TARDOR	AMB CUSCUS I VERDURES (1)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons amb arròs i espinacs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sardines amb tomàtiga i pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
CUINAT DE CIURONS (amb carabassa ecològica)	ENSALADA DE QUINOA (lletuga, tomàtiga xerry, olives negres, patanaga i quinoa)	ARRÒS A LA MILANESA (7)	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE PARMESÀ (7)	TALLARINS AMB VERDURES I SALSAMARINERA (1,3)
LLAMPUGA AL FORN (1,4)	ESTOFAT DE VEDELLA	TRUITA DE PATATES I CARABASSA (3)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	LLENGUADO AMB SALSAMARINERA (4)
PEBRES VERMELLS	AMB PATATES I PASTANAGA	ENSALADA DE CANONGES	AMB CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA GREGA (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA ecològica
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i lluç amb farina de ciurons i ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons amb verdures i patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes d'espinacs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures y pollastre / Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
PURÉ DE PASTANAGÓ AMB LLETIES	ARRÒS CINCO DELICIES (porro, pastanaga, pèsols, gambetes i xampinyons) (2)	FIDEUA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (carabassa ecològica)	SOPA DE BULLIT DE POLLASTRE AMB FIDEVA (1,3)
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (7)	TRUITA DE PATATES (3)	LLOM DE LLUÇ AL VAPOR (4)	RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	BULLIT DE POLLASTRE (mongetes tendres, pastanaga, col i patates)
ENSALADA TROPICAL	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES	AMB XAMPINYONS I PASTANAGA BABY	ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (4)	IOGURT (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Llampuga al forn amb tomàtiga i pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ous a la planxa amb pebres i pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i salmó amb arròs / Fruita

**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