



CEIP

Menú GENERAL març de 2021

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: carbassa, ciurons,

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARIS		ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14) POLLASTRE ROSTIT ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) RAGÚ DE VEDELLA (12) AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7) LLUÇ AL FORN (4) PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7) ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicoto almirav) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIOS (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9) TRUITA FRANCESA (3) SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES LLAMPUGA AMB PEBRES VERMELLS (4) ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies) FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Trita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14) PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os) I OGURT (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4) LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4) AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3) TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) ENSALADA INVERNAL (lletuga, mesclum, taronja i poma) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3) ORADA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) AMB MINESTRA DE VERDURES I OGURT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA (7) REDÒ DE VEDELLA (12) AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3) POLLASTRE AL FORN ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carbassa ecològica) RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7) ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs, taronja i soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS HOKY AL VAPOR (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres) I OGURT (7) Suggeriment de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3) AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12) AMB PATATES I PÈSOLS FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada llenguado arrebossat / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7) PITERA D'INDIOT AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carbassa ecològica) TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7) SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAQUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os) I OGURT (7) Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12) AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carbassí) (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4) ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolana variada / Fruita		

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos