



**Restaurant
Can Arabí**

CEIP Menú GENERAL gener de 2022

La cuina utilitza Oli d'Oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.
Les hortalisses i fruites, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció de proximitat.
Ecològics: Carabassa, Ciurons. Els dinars s'acompanyen de pa de forn mallorquí moreno.

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ciurons ecològics)	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MINISTRA DE VERDURES	TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)	ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)	PATATES A LO POBRE
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de legum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (carabassa ecològica)	FIDELUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)	TALLARINS A LA CARBONARA (ceba, pebrell, nata, nous moscada) (1,3,6,7)
LLUÇ AMB SALS MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AMB CEBA	ESTOFAT DE VEDELLA	LLAMPUGA (4)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4) (lletuga ecològica)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	PEBRES VERMELLS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECOLÒGICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i fruita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) I LLENTIES (1) (carabassa ecològica)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)	LLIBRE D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSA (3)
ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga ecològica) (6)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, ail, salsa de tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 31				
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)				
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)				
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre				

Llegenda 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