

octubre de 2022

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9)☐	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE VERDURES I POLLASTRE AMB MARAVILLA (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)	FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES (6,7)			HOKI AL FORN (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES			ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)
FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)			FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita
Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita			Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita	
17	18	19	20	21
FESTIU		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)
		MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ
		ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soja) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
		Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita
		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita		
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa)
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizzeta variada casolana / Fruita
31				
FIDEUÀ A LA CARBONARA (ceba, pernil, nata, nou moscada) (1,3,6,7)				
NUGGETS DE POLLASTRE (1)				
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (7)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / 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