

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNAT
DL	9	Arròs integral tres delícies (ou, gamba, pèsols) 🌱🌱	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba	Fruita	Remenat d'espínacs, panses ou amb pa torrat de xeixa o es integral 🌱🌱🌱
DM	10	Crema de carabassó, porro i colflori	Llom arrebossat (ou, pa ratllat) amb xampinyons i patates al forn 🌱🌱	Fruita	Peix a la planxa amb saltat de arròs basmati
DX	11	Sopa de brou de verdura mallorquina 🌱	Peix a la mallorquina (peix de mercat, patata, bledes, julivert, grells, tomàtiga)	logurt 🌱	Crema de carabassa i llentia
DJ	12	Cuinat de cigrons amb col, carabassa, mongeta verda i patata	Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàtiga i orenga 🌱🌱	Taronja	Amanida tipus Cèsar amb pa i crostons integrals al forn 🌱
DV	13	Pasta amb salsa de tomàtiga, casolana (tomàtiga, ceba, carabassó, pastanaga) 🌱	Bunyols de bacallà (ous, llet, farina, bacallà, julivert) 🌱🌱🌱 i amanida d'enciam	Fruita	Tacos de blat de moro amb g salmó 🌱
DL	16	Arròs de peix de Cala Ratjada 🌱	Lluç arrebossat (ou, pa ratllat) amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 🌱🌱	logurt 🌱	Verdures al vapor, patata i ou
DX	18	Cuinat de lleties amb carabassa, bròquil, colflori, espínacs.	Braç de carn amb puré de patata 🌱🌱	Taronja	Sardines a la planxa amb mongeta 🌱
DJ	19	Crema de carabassa, porro i bròquil	Ou fregit amb patates al forn 🌱	Fruita	Crepe d'espínacs i formatge amb amanida 🌱🌱
DV	20	Amanida completa amb enciam, tonyina, cogombre, blat de moro i olives 🌱	Espaguetis a la bolonyesa (ceba, tomàtiga, carn mixta) i formatge gratinats 🌱🌱	Fruita	Verdures al vapor, ou i mongeta
DL	23	Amanida variada amb enciam, pastanaga, olives, tomàtiga	Aguiat de pollastre amb pilotes i patates	Fruita	Bullit de patata, pèsols, pasta i mongeta i ou 🌱
DM	24	Cuinat de cigrons amb carabassa, col, mongeta, patata, pastanaga, bledes	Ous romputs amb patata fregida 🌱	Taronja	Crema de carabassa amb amongetons 🌱🌱
DX	25	Arròs roter de verdura mallorquina	Cuixa de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam	Fruita	Truita d'espínacs amb amanida 🌱
DJ	26	Amanida amb enciam, tomàtiga, olives, pastanaga i blat de moro	Fideuà de peix (brou de peix, calamar, gambes, pebre, mongeta) 🌱🌱	Fruita	Raoles de cigrons amb amongetons
DV	27	Crema de carabassa, ceba i mongeta blanca	Salmó al forn amb patata al forn 🌱	logurt 🌱	Peix de mercat a la planxa amb bolets
DL	30	Amanida d'enciam, tomàtiga, ceba i olives	Paella de peix (brou de peix mallorquí), calamar, gambes, pebre, mongeta) 🌱	Fruita	Wok de verdures amb tires de quinoa
DM	31	Crema de verdures i lletia vermella (pastanaga, mongeta, carabassó, porro, lletia vermella)	San jacobos (pernil i formatge, ou i pa ratllat) al forn amb puré de patata 🌱🌱🌱	Taronja	Truita de formatge i orenga amb pa torrat de xeixa 🌱🌱



Fruita de temporada: caqui, moló d'hivern, taronja, mandarina, clementina, llimona.

Verdura de temporada: grells, colflori, carabassa, bledes, espínacs, bròquil, col, moniato, espínacs, porro

Oli d'oliva verge extra de Mallorca per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats

Condiments com: all, julivert, lloer, pebre de tap de cortí de Mallorca

L'aigua és l'única beguda

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml

Producte local

Producte ecològic
Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522