

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                                     |                                                                                              |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart</div> <div>Col núm. CAT000056</div> <div>Producte de proximitat o local</div> <div>Plat tradicional de les Illes Balears</div> <div>Producte ecològic i local</div> <div>Productes benestar animal</div> |                                                                             | Al·lèrgògens                                                                        |                                                                                              |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             | 1-Gluten<br>2-Llet, lactis<br>3-Ous<br>4-Peix<br>5-Marisc<br>6-Fruita seca<br>7-Api | 8-Soja<br>9-Cacauet<br>10-Sèsam<br>11-Mostassa<br>12-Tramussos<br>13-Mol·luscs<br>14-Sulfits |                                                                                     |
| Dilluns 5                                                                                                                                                                                                                                                     | Dimarts 6                                                                   | Dimecres 7                                                                          | Dijous 8                                                                                     | Divendres 9                                                                         |
| Arròs de peix amb brou de gerret i morralla                                                                                                                                                                                                                   | Cuinat de ciurons amb bledes i espinacs                                     | Brou de au, vedella i verdures amb pasta integral                                   | Crema de carabassó, porro i pastanaga                                                        | Cuinat de lleties amb carabassa i colflori                                          |
| Filet de peix de mercat al forn amb amanida d'enciam, tomàtiga, pastanaga i blat de moro                                                                                                                                                                      | Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, tomàtiga i pastanaga              | Truita de patata i ceba amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd)                    | Llom de porc amb tumbet (albergínia, carabassó, pebre vermell i patata)                      | Peix a la marinera amb arròs bullit                                                 |
| Fruita                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruita                                                                      | logurt                                                                              | Fruita                                                                                       | Fruita                                                                              |
| 4,5,13                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | 1,2,3                                                                               |                                                                                              | 1,4,13                                                                              |
| Dilluns 12                                                                                                                                                                                                                                                    | Dimarts 13                                                                  | Dimecres 14                                                                         | Dijous 15                                                                                    | Divendres 16                                                                        |
| Amanida de tonyina (enciam, tomàtiga, pastanaga i olives)                                                                                                                                                                                                     | Crema de carabassa i porro amb crostons                                     | Arròs brut amb carxofa, pèsols, mongeta verda                                       | Ciurons cuinats amb carabassa, bledes i espinacs                                             | Sopa de estrelletes amb brou d'au i verdures                                        |
| Fideuà de pollastre i verdures (pebre vermell, mongeta verda, pèsols, ceba i carxofa)                                                                                                                                                                         | Pitera de pollastre a la planxa amb patates i lletugues variades            | Truita francesa amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd)                            | Hamburguesa casolana amb patata al forn                                                      | Fillet de lluç amb ensalada variada (lletugues, tomàtiga, blat de moro i pastanaga) |
| Fruita                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruita                                                                      | logurt                                                                              | Fruita                                                                                       | Fruita                                                                              |
| 1,3,4                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                           | 2,3                                                                                 | 3                                                                                            | 1,3,4                                                                               |
| Dilluns 19                                                                                                                                                                                                                                                    | Dimarts 20                                                                  | Dimecres 21                                                                         | Dijous 22                                                                                    | Divendres 23                                                                        |
| Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga i verdures                                                                                                                                                                                                          | Cuinat de lleties amb col, porro, patates i pastanaga                       | Amanida Grega de formatge feta enciam, tomàtiga, pastanaga i olives negres          | Paella de verdures integral ceba, pebre vermell, porro carabassó, pèsols mongetes            | Crema de pastanaga i porro                                                          |
| Truita de tonyina amb amanida d'enciam, tomàtiga, cogombre i olives                                                                                                                                                                                           | Croquetes de pollastre amb amanida tropical, enciam, taronges, poma i pinya | Aguiat de pollastre i pilotes amb verdures                                          | Filet de emperador al forn amb amanida d'enciam i tomàtiga                                   | Pizza casolana amb cuixot dolç                                                      |
| Fruita                                                                                                                                                                                                                                                        | logurt                                                                      | Fruita                                                                              | Fruita                                                                                       | Fruita                                                                              |
| 1,3,4                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,2,3                                                                       | 1,2,3                                                                               | 4                                                                                            | 1,2                                                                                 |
| Dilluns 26                                                                                                                                                                                                                                                    | Dimarts 27                                                                  | Dimecres 28                                                                         | Dijous 29                                                                                    | Divendres 30                                                                        |
| Ensalada de pasta integral (tomàtiga, pebre verd, ceba, blat d'indis i tonyina)                                                                                                                                                                               | Crema de verdures (patata, carabassó, espinacs, porro i ceba)               | Cuinat de mongetes blanques amb col, colflori, ceba i carabassa                     | Arròs roter integral (porro, colflori, mongeta verda, pastanaga)                             | Amanida amb ou bullit (enciam, cogombre, pastanaga i tomàtiga)                      |
| Pitera de pollastre a la planxa amb patata bullida                                                                                                                                                                                                            | Braç de carn picada amb salsa de bolets i arròs bullit                      | Truita de patata i ceba amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd)                    | Filet de gallineta al forn amb patates, carabassó i ceba                                     | Magnòlies amb salsa bolonyesa                                                       |
| Fruita                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruita                                                                      | Fruita                                                                              | Fruita                                                                                       | logurt                                                                              |
| 1,3, 4                                                                                                                                                                                                                                                        | 2,3                                                                         | 3                                                                                   | 4                                                                                            | 1,2,3                                                                               |

Fruita de temporada: maduixes, taronja, plàtan, poma, nispro i pruna.

Verdura de temporada: grells, colflori, carabassa, bledes, espinacs, bròquil, col, moniato, carxofes, porro, enciam, cogombre i carabassó.

Oli d'oliva verge extra premsat en fred per amanir, i cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic.

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats.

Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca.

L'aigua és l'única beguda.

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