

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart Col núm CAT000056		Al·lèrgens		Divendres 1
Producte de proximitat o local Plat tradicional de les Illes Balears Producte ecològic i local		1-Gluten 2-Llet, lactis 3-Ous 4-Peix 5-Marisc 6-Fruita seca 7-Api		8-Soja 9-Cacauet 10-Sèsam 11-Mostassa 12-Tramussos 13-Mol·luscs 14-Sulfits
FESTA				
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Brou d'au, vedella i verdures amb pasta integral Truita de pernil dolç amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd) logurt	Cuinat de ciurons amb bledes i espinacs Pitera de pollastre amb tumbet (albergínia, carabassó, pebre vermell i patata) Fruita	Crema de carabassó, porro i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, tomàtiga i pastanaga Fruita	Cuinat de lleties amb carabassa i colflori Filet de peix al forn amb lletugues variades Fruita
	1,2,3			1,3,13
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Amanida de tonyina (enciam, tomàtiga, pastanaga i olives) Fideuà de peix i marisc amb carxofa, ceba, tomàtiga i pèsols Fruita	Crema de carabassa i porro amb crostons Pollastre al curri amb patata bullida i mongeta verda Fruita	Arròs brut amb carxofa, pèsols, mongeta verda Truita francesa amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd) logurt	Ciurons cuinats amb carabassa, bledes i espinacs Hamburguesa casolana amb patata al forn Fruita	Crema de carabassó, porro, pastanaga i lleties vermelles Fillet de lluç amb amanida d'enciam, tomàtiga, blat de moro i pastanaga) Fruita
1,3,4,5 13	1,2	2,3	3	4
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga i verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam, tomàtiga, cogombre i olives Fruita	Cuinat de lleties amb col, porro, patates i pastanaga Croquetes de pernil amb amanida de lletuga, pastanaga i tomàtiga logurt	Amanida amb formatge tendre, enciam, tomàtiga, pastanaga i olives Aguiat de pollastre i pilotes amb verdures i patates Fruita	Paella de verdures integral ceba, pebre vermell, porro, carabassó, pèsols i mongetes Filet d'emperador al forn amb amanida d'enciam i tomàtiga Fruita	Crema de pastanaga i porro Ous romputs amb patates Fruita
1,3,4	1,2,3	1,2,3	4	3
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Cuinat de lleties amb bledes, espinacs, patata i pastanaga Pitera de pollastre a la planxa amb patata bullida Fruita	Crema de verdures (patata, carabassó, espinacs, porro i ceba) Braç de carn picada amb salsa de bolets i arròs bullit Fruita	Cuinat de mongetes blanques amb col, colflori, ceba i carabassa Truita de patata i ceba amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd) Fruita	Arròs roter integral (porro, colflori, mongeta verda, pastanaga) Filet de dorada al forn amb patates, carabassó i ceba Fruita	Amanida amb ou bullit (enciam, cogombre, pastanaga i tomàtiga) Magnòlies amb salsa bolonyesa vegetal logurt
3,4	2,3	3	4	1,2,3

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

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