



Escoles

Menú General

octubre de 2023

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

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

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, moniato, pastanaga, pebres, porros, tomàtiga

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té o bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.

2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRAL AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)	PURÉ D'ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata)	CIURONS ecològics i de proximitat AMB PATATA BULLIDA, SAL, OLI D'OLIVA I TAP DE CORTÍ	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	HAMBURGUESA mixta A LA PLANXA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	POLLASTRE RUSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8)	AMB SALSA D'ANET (4) I PASTANAGA I COLFLORI	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	AMB PATATA PANADERA I PEBRE VERMELL	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)
FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita

9	10	11	12	13
MACARRONS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	PURÉ DE CARABASSA ecològica i de proximitat (ceba, porros ecològics, carabassa ecològica, patata)	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat) i COL BLANCA
HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) AMB SALSA VERDA (all, julivert, brou, farina) (1,2,4,14)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	TRUITA DE PATATA (3)		FRIT DE POLLASTRE (amb certificat de benestar animal) i CARN MAGRA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)	Festiu	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:
Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita	Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita		Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita

16	17	18	19	20
PAELLA DE VERDURES (mongeta plana, pesols, pebre vermell, pastanaga, carxofa, xampinyons)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) (1)	PASTA (ESPIRALES) A LA BOLONYESA (1,3)	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA integral (1,9) (pastanaga, pèsols, coliflor)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassó, patata)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	MEDALLÓ DE LLUÇ (4)	TRUITA FRANCESA (3)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS	PALOMETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i tonyina) (4)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa i soia) (6)	ENSALADA DE TONYINA (4)	AMB ARRÒS	PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica		IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Ensalada variada amb cuscús i truita amb aromàtiques / Fruita	Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita

23	24	25	26	27
MACARRONS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	PURÉ DE CIURONS ecològics i de proximitat (ceba, bledes, mongetes tendres)	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (porro, mongete tendre, carxofa, xampinyons, pebre vermell)	ENSALADA CÈSAR amb lletuga, pollastre, pomesà, xerry, pastanaga (4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	RODO D'INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, nata, espicis) (7)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)	VERDURES A LA MALLORQUINA (julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Arròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Ensalada variada i verat a la planxa amb arròs / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Pizza casolana variada / Fruita

30	31
ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (ceba, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) I COL
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa i olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita

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: Sulfit
13: Tramussos	14: Mol·luscos