



CC Beata Francinaina Cirer - FECIB

Menú general

juny de 2024

El dinar s'acompanya de pa del Fom 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

Las fruites del mes de juny són: albercocs, cireres, freses, melicotó, nectarina, nispro, poma, pera, prunes, plàtan, taronja, síndria.

Les hortalisses del mes de juny són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, cogombre, espinacs, mongetes tendres, pebres, pastanaga, porros, rave, tomàtiga.

Hortalisses de producció integrada de proximitat. Fruita ecològica 1 pic a la setmana, carabassa o porro ecològic, lletuga ecològica 1 pic a la setmana

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|--|
| CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, mongeta tendre, carabassa ecològica) (1) | TALLARINS AL PESTO (1,3,7,8) | CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ceba, carabassó , pastanaga , mongetes tendres, lletia vermella) | ARRÒS AMB VERDURES (pèsols, pebre vermell , xampinyons, pastanaga) | FIDEUS PAGESOS (cam de xot, ceba, tomàtiga, mongetes tendres, carxofes) (1,3) |
| TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) | CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ | HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9) | HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) | INDIOT AL FORN AMB CEBA |
| ENSALADA ESTIVAL (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga , olives verdes) | ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica , tomàtiga cicerol, geminats) (6) | PATATES AL FORN | ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (romana , pastanaga) | XAMPINYONS I PASTANAGA |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA ecològica | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb samfaina de verdures / Fruita | Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús i calamar amb picada / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa integral / Fruita | Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata, mongetes, pastanaga / Fruita | Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs i ensalada / Fruita |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA | SOPA DE BROU DEL PEIX (1,2,3,4,14) | CIURONS SALTATS AMB VERDURES (pebre vermell , carabassó) I CUSCUS (1) | CREMA DE CARABASSÓ (carabassó , ceba, porro ecològic , patata) | ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, blat de les índies, olives negres, ou, formatge) (1,3,7) |
| MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4) | TRUITA DE PATATES (3) | SALSITXES DE PORC (6,7,12) | PITERA DE POLLASTRE AMB SALS AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9) | SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA (4) |
| ENSALADA 4 ESTACIONS (romana , mesclum, pastanaga) | ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg , roure, tomàtiga) | PASTANAGA I COLFLORI AL VAPOR | ARRÒS BLANC | ENSALADA PRIMAVERA (lletuga ecològica , ceba, tomàtiga, olives, cogombre) |
| FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA ecològica |
| Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb carabassó al pesto / Fruita | Suggeriment de sopar: Bacallà al fom amb patata, verdures i salsa de tomàtiga / | Suggeriment de sopar: Ensalada variada d'aròs amb formatge i nous / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita | Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita |
| 17 | 18 | 19 | 20 | |
| CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, mongeta tendre, carabassa ecològica) (1) | ARRÒS SEC DE VERDURES (porro ecològic , pebre vermell , pastanaga) | ENSALADA GREGA (fulles de roure, mesclum, pastanaga, blat de les índies, olives negres, orenga, formatge) (7) | CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ceba, carabassó , pastanaga , mongetes tendres, lletia vermella) AMB CROSTONS (1) | |
| TRUITA A LA FRANCESA (3) | BACALLÀ ARREBOSSAT (1,2,4,7,14) | LLOM DE PORC | FILET DE LLUÇ AL FORN (4) | |
| ENSALADA DE CANONGES (iceberg , canonges, tomàtiga, pastanaga , olives verdes) | ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (romana , pastanaga) | TUMBET MALLORQUÍ | ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica , tomàtiga cicerol, geminats) (6) | |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA ecològica | FRUITA DE TEMPORADA | |
| Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb verdures i formatge / Fruita | Suggeriment de sopar: Bullit de verdures i patata amb ou / Fruita | Suggeriment de sopar: Tonyina a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita | |

Que passeu un bon i profitós estiu !



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