



**Menú General mes de maig de 2019**  
(amb suggeriments de sopars per a complementar el menú a casa)

| DIMECRES 1  |  | DIJOUS 2   |   | DIVENDRES 3  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| FESTIU  |  | PURÉ DE VERDURES I ESPINACS  |   | ARRÒS 3 DELICES (bacó, pebre vermell, pastanaga i cuixot dolç)   |  |
|   |  | TRUITA DE PATATA (3)<br>AMB AMANIDA DE CANONGES, FORMATGE TENDRE I TOMÀTIGA (7)<br>IOGURT (7)                      |   | LLENGUADO AL FORN (4)<br>AMANIDA DE LLETUGUES VARIADES<br>FRUITA ecològica                                 |  |
|   |  | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Indiot a la planxa amb patata i xampinyons<br>Fruita de temporada                  |   | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Amanida variada i pizza casolana variada<br>Fruita de temporada            |  |
| DILLUNS 6   | DIMARTS 7  | DIMECRES 8   | DIJOUS 9  | DIVENDRES 10   |  |
| SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB FIDEVI integral (1,3)   | PURÉ DE PORROS AMB PARMESÀ (7)   | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  | ARRÒS A LA CUBANA AMB OU I SALSA DE TOMÀTIGA (3)  | ESPAGUETTIS A LA BOLONYESA (1,3) (amb pasta integral)  |  |
| RODÒ D'INDIOT A LA PLANXA   | PITERA DE POLLASTRE AL FORN  | LLUÇ AL FORN (4)   | HAMBURGUESA MIXTA   | TONYINA A LA PLANXA (4)  |  |
| LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I FRUITS SECS (8)   | AMB CEBA I XAMPINYONS  | AMB MINISTRA DE VERDURES   | LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES (lletuga ecològica) (4)   | PATATA, PEBRE VERMELL I SALSA DE TOMÀTIGA  |  |
| FRUITA DE TEMPORADA   | FRUITA DE TEMPORADA  | NATILLES (7)   | FRUITA ecològica  | FRUITA DE TEMPORADA  |  |
| <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Croquetes d'espínacs amb mongetes amb all i tomàtiga<br>Fruita de temporada | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Pollastre de camp amb amanida d'arròs<br>Fruita de temporada           | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Truita de patates i ceba amb amanida amb poma<br>Fruita de temporada               | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Truita de patates i ceba amb amanida amb poma<br>Fruita de temporada        | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Rap al vapor amb patata i pèsols saltats amb pernil<br>Fruita de temporada |  |
| DILLUNS 13  | DIMARTS 14   | DIMECRES 15  | DIJOUS 16   | DIVENDRES 17   |  |
| CREMA DE CARABASSÍ AMB CROSTONS DE PA (1)   | SOPA DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4)   | PURÉ DE VERDURES I LLEGUM  | TALLARINS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3,7)   | ARRÒS AMB VERDURES SALTEJADES (PORRO, PASTANAGA, BLAT DE MORO, PEBRE VERMELL I VERD)                       |  |
| BOQUERONS ENFARINATS (1,4)  | RUSTIT DE POLLASTRE  | HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)   | TRUITA FRANCESA AMB   | ESCALOPINS CASOLANS (1,3)  |  |
| ENSALADA DE LLETUGA, FULLES DE ROURE I TOMÀTIGA   | AMB PATATES FREGIDES   | AMB BROCOLÍ I PASTANAGA  | AMANIDA DE LLETUGUES VARIADES   | SALSA AL PEBRE I PATATES (1,3,6,7)   |  |
| IOGURT (7)  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA   | FRUITA ecològica   |  |
| <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Truita de patates i ceba amb amanida amb alvocat<br>Fruita de temporada     | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Pollastre de camp amb amanida de patata<br>Fruita de temporada         | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Llom de lluç al vapor amb patata i mongetes<br>Fruita de temporada                 | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Indiot a la planxa amb patata i xampinyons<br>Fruita de temporada           | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Amanida variada i pizza casolana variada<br>Fruita de temporada            |  |
| DILLUNS 20  | DIMARTS 21   | DIMECRES 22  | DIJOUS 23   | DIVENDRES 24   |  |
| PURÉ DE XAMPINYONS AMB PARMESÀ (7)  | SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB MARAVELLA (1,3)  | FIDEUA DE VERDURES (1,3,7)   | LLAÇOS DE PASTA AMB olives, tomàtiga, lletuga, cuixot dolç (1,3,4)  | ENSALADA FRESCA DE LLENTIES AMB ARRÒS, TOMÀTIGA I TONYINA (4)  |  |
| SALSITXES FRESQUES  | LLOM DE LLUÇ AL VAPOR (4)  | OUS ARREBOSSATS AMB BEIXAMEL (1,3,7)   | LLENGUADO AMB ALL I JULIVERT (4)  | FILET DE LLOM AMB SALSA A LA BARBACOA CASOLANA (10)  |  |
| AMB PATATA AL FORN  | CUSCUS AMB VERDURES  | LLETUGES VARIADES I PASTANAGA RATLLADA (lletuga ecològica)   | AMANIDA DE LLETUGUES VARIADES   | PATATES FREGIDES   |  |
| FRUITA DE TEMPORADA   | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA ecològica   | IOGURT (7)  | FRUITA DE TEMPORADA  |  |
| <b>Suggerència per el sopar:</b><br>Bullit de patates, verdures i pollastre de camp<br>Fruita de temporada  | <b>Suggerència per el sopar:</b><br>Croquetes d'espínacs amb amanida amb nous<br>Fruita de temporada   | <b>Suggerència per el sopar:</b><br>Pitera de pollastre amb patates i carabassí a la planxa<br>Fruita de temporada | <b>Suggerència per el sopar:</b><br>Truita de patates i ceba amb amanida amb alvocat<br>Fruita de temporada | <b>Suggerència per el sopar:</b><br>Amanida variada i quesadilles variades<br>Fruita de temporada          |  |
| DILLUNS 27  | DIMARTS 28   | DIMECRES 29  | DIJOUS 30   | DIVENDRES 31   |  |
| MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)  | CUINAT DE CIURONS I VERDURES amb ciurons ecològics   | FIDEUS PAGESOS (1,3)   | ARRÒS A LA MILANESA   | CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)  |  |
| LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)   | PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA  | HOCKY AL VAPOR (4)   | TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)  | PILOTETES DE CARN  |  |
| LLETUGA, TOMÀTIGA I BROTS DE SOIA (6)   | XAMPINYONS, PEBRE VERMELL I SALSA DE TOMÀTIGA  | AMB MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ  | LLETUGA, FULLS DE ROURE I TOMÀTIGA XERRI (lletuga ecològica)  | AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES  |  |
| IOGURT (7)  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA ecològica  | FRUITA DE TEMPORADA  |  |
| <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Quínoa amb verdures i formatge de cabra<br>Fruita de temporada              | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Truita de patates i ceba amb amanida amb olives<br>Fruita de temporada | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Arròs amb pisto de verdures i pollastre de camp<br>Fruita de temporada             | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Rap al vapor amb ensaladilla Russa casolana<br>Fruita de temporada          | <b>Suggeriment de sopar:</b><br>Ensalada i pa amb oli<br>Fruita de temporada                               |  |

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruits Secs amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Altramussos 14: Mol·luscos i derivats



María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005



***Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.***