



Menú General mes d'Octubre de 2018

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>AGUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA</p> <p>FULLES DE ROURE, PASTANAGA I NOUS</p> <p>FRUITA CÍTRICA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures o pisto i formatge de cabra Fruita de temporada</p>	<p>FIDEUÀ A LA MARINERA (lluç, musclos, gambes)</p> <p>OUS ARREBOSSATS</p> <p>MEZCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES (lletuga ecològica)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata, verdures i salsa de tomàtiga Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS</p> <p>LLOM DE LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>PATATES BULLIDES I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>IOGURT</p> <p>Suggeriment de sopar: Trita de patata i ceba amb amanida amb alvocat Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN (pasta integral)</p> <p>POLLASTRE ADOBAT ROSTIT</p> <p>VERDURES (ceba, porros, pastanagó) I PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Hamburguesa de cigons i amanida amb couscous Fruita de temporada</p>	<p>TALLARINS 5 DELICIAS (pebre vermell, grell, pastanaga, carabassa, carn)</p> <p>BACALLÀ ARREBOSSAT CASOLÀ</p> <p>AMANIDA DE LLETUGUES VARIADES, POMA I TONYINA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: "Fajitas" d'indiot amb ceba, pastanaga i pebres Fruita de temporada</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>PURÉ DE CARABASSA, PORROS I LLEGUMS (cigrons ecològics)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>VERDURETES (ceba, porros, tomàtiga) I PATATA PANADERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Trita de patata i ceba amb amanida amb olives i nous Fruita de temporada</p>	<p>MACARRONS A LA BOLONYESA (cuixa de porc i vedella)</p> <p>HOKY AMB PICADA D'ALL I JULIVERT</p> <p>LLETUGA, PASTANAGA I BLAT (lletuga ecològica)</p> <p>IOGURT</p> <p>Suggeriment de sopar: Indiot saltejat amb arròs amb verdures i romaní Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>CORDON BLEU</p> <p>CANONGES, TOMÀTIGA I PARMESÀ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llenguado al vapor, amanida amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE PEIX DE ROCA (gerret, sípi i gamba) (pasta integral)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES VERMELLS, TOMÀTIGA</p> <p>PATATA PANADERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pitera de pollastre a la planxa amb llimona, patata i pèsols Fruita de temporada</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>ARRÒS MARINERA (all, p vermell, porros, gamba, cranc, musclos i julivert)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA</p> <p>AMANIDA DE TARDOR (llechuga ecològica, tomàtiga, ceba i nous)</p> <p>IOGURT</p> <p>Suggeriment de sopar: Peix de llotja al forn amb patata, ceba i salsa de tomàtiga Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (pasta integral)</p> <p>"BULLIT MALLORQUÍ"</p> <p>PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Crema de verdures i croquetes de pernil amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE FRESC I CROSTONS</p> <p>RABES DE CALAMAR</p> <p>AMANIDA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ou bullit amb bròcoli, pastanaga i patata Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>ESCALOPINS CASOLANS DE LLOM</p> <p>SALSA AL PEBRE I ARRÒS</p> <p>FRUITA CÍTRICA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Rap saltat amb all i estragó i amanida amb quínoa Fruita de temporada</p>	<p>ESPIRALS A LA NAPOLITANA</p> <p>LLenguado AL VAPOR AMB PICADA D'ALL I JULIVERT</p> <p>MEZCLUM, PASTANAGA I TONYINA (lletuga ecològica)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Tomàtiga trempada amb olives i alfabaguera i quiche Fruita de temporada</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>SALSITXES FRESQUES DE PORC</p> <p>FULLES DE ROURE, TOMÀTIGA I OLIVES</p> <p>FRUITA CÍTRICA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patates Fruita de temporada</p>	<p>ESPAGUETIS AL PESTO (amb pasta integral)</p> <p>SALMÓ A LA PLANXA</p> <p>MINESTRA DE VERDURES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb amanida d'arròs Fruita de temporada</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>PITERA DE POLLASTRE EMPANAT CASOLÀ</p> <p>MEZCLUM, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa saltejada amb pisto de verdures i truita Fruita de temporada</p>	<p>FIDEUS PAGESOS (tomàtiga, mongetes tendres, pèsols, carxofes, carn variada)</p> <p>LLUÇ AL VAPOR</p> <p>PATATA I MONGETES TENDRES AMB BACON</p> <p>IOGURT</p> <p>Suggeriment de sopar: Pollastre cruixent amb amanida tipo césar Fruita de temporada</p>	<p>LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA CHERRI, PASTANAGA I TONYINA (lletuga ecològica)</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades amb pernil, ceba, xampinyons, ... Fruita de temporada</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	<p>Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.</p> <p>La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.</p> <p>Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, porro, lletuga i taronges.</p>	
<p>CREMA DE PORROS I VERDURA (ecològics)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AL FORN</p> <p>SALSA MARINERA I VERDURES NATILLES</p> <p>Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata, mongetes i pastanaga al vapor Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVI</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>CEBA I PATATES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES I VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA</p> <p>AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA XERRY I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Llenguado amb allets i arròs amb verdures Fruita de temporada</p>		



Menú General mes d'Octubre de 2019

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	FIDEUÀ A LA MARINERA (lluç, musclos, gambes) I VERDURES (1,2,3,4,14) OUS ARREBOSSATS (1,3,7) MEZCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES (lletuga ecològica) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre amb arròs i verdures / Fruita	CUINAT DE MOGETES PINTADES AMB VERDURES (carabassa ecològica) HOKY AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) AMB MONGETES TENDRES I BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Trita de patata i cena amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA MILANESA (7) LLOM DE LLUÇ A LA PLANXA (4) PATATES BULLIDES I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de lleties i llacets de pasta / Fruita	PURÉ DE CARABASSÍ POLLASTRE ROSTIT AMB ENSALADA DE FULLES DE ROURE, LLETUGA I TONYINA (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) AMB LLETUGUES VARIADES I TONYINA (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Couscous amb verdures i indiots saltejat / Fruita	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I BACÓ LLAMPUGA AMB PEBRES VERMELLS, TOMÀTIGA (4) PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	PURÉ DE CARABASSA, PORROS I LLEGUMS (cigrons ecològics) CORDON BLEU (1,3,7) LLETUGA, CANONGES, TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb ceba, patata i tomàtiga / Fruita	MACARRONS A LA BOLONYESA (cuixa de porc i vedella) (1,3) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA PASTANAGA I XAMPINYONS IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada de cigrons amb arròs / Fruita	SOPA DE PEIX DE ROCA (gerret, sípi i gamba) (1,2,3,4,14) (pasta integral) LENGUADO AL VAPOR (4) AMB LLETUGA, BLAT DE LES ÍNDIES I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i quiche d'espinacs / Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS LLUÇ AL FORN (4) A LA LLIMONA AMB MESCLUM, PASTANAGA I OLIVES (4) IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiots a la planxa / Fruita	ARRÒS MARINERA (all, p vermell, porros, gamba, cranc, musclos i julivert) (2,14) TRUITA A LA FRANCESA (3) AMB AMANIDA DE TARDOR (lletuga ecològica, tomàtiga, ceba i nous) (8) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenguado enfarinat i carabassí amb tomàtiga / Fruita	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (1,3) (pasta integral) "BULLIT MALLORQUÍ" PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falafell de cigrons i ensalada amb poma i nous / Fruita	ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,7,8) (pasta integral) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata, bròcoli i pastanaga / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES I VERDURES (amb carabassa ecològica) AGUIAT DE BACALLÀ (4) AMB PATATES I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Mezclum trempat i quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) TRUITA DE PATATES (3) LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES (4) IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bacallà amb tomàtiga / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA RABES DE CALAMAR (1,3,8) LLETUGUES, CANONGES, TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espagueti amb carabassí, pastanaga i rap / Fruita	CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE (7) RAGÚ DE VEDELLA AMB PATATES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de cigrons amb verdures i patata / Fruita	FIDEUS PAGESOS (tomàtiga, mongetes tendres, pèsols, carxofes, carn variada) LLUÇ AMB SALSA MARINERA (1,2,14,4) AMB MINESTRA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Trita a la francesa amb ensalada de couscous / Fruita	ENSALADA DE CIURONS AMB MONGETES TENDRES, TOMÀTIGA XERRY, PASTANAGA I TONYINA (3) PITERA DE POLLASTRE SALSA AL PEBRE I ARRÒS (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes amb ensalada / Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
ESPAGUETIS AMB SALSA DE NATA, PARMESÀ I XAMPINYONS (1,3,7) TRUITA DE CARABASSÍ (3) AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA XERRY I OLIVES (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenguado amb alleis i arròs amb verdures / Fruita	SOPA DE FIDEUS AMB CIURONS (1,3) (amb ciurons ecològics) PILOTES DE CARN MIXTA (1) AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Trita a la francesa amb ensalada i pa / Fruita	ARRÒS AMB VERDURES SALTEJADES (pebre vermell, porro, pastanaga, pèsols i brots de soja) (1,6) HOKY AL FORN (4) AMB LLETUGA, CEBA I TOMÀTIGA (amb lletuga ecològica) IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb patata i verdures / Fruita	CREMA DE PORROS I VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATA A "LO POBRE" pebre vermell, verd i ceba FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita	

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

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

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, porro, lletuga i taronges.



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



**Restaurant
Can Arabí**