



Menú General mes de gener de 2020

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
  <b>DIA DELS REIS</b>	NO LECTIU	PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES  PILOTETES DE CARN MIXTA  SALSINA DE TOMÀTIGA I ARRÒS  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE PEIX DE ROCA AMB FIDEVÍ 1,3,4)  FINGER DE POLLASTRE (1,3)  ENSALADA CAMPERA (lletuga variada, tomàtiga i tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita</i>	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU I SALSINA DE TOMÀTIGA (3)  LLENGUADO AL FORN (4)  MINESTRA DE VERDURES  <b>FRUITA ecològica</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza casolana / Fruita</i>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES i <b>carabassa ecològica</b>  TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga i olives) (4)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Aguiat de calamarsets amb ceba, pèsols i couscous /</i>	FIDEUS CASOLANS (mongetes, pèsols, carxofa i xot) (1,3)  LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)  ENSALADA DE TARDOR (lletuga, tomàtiga i ceba morada)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</i>	ARRÒS 5 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, mongeta tendre, pebre vermell i truita) (3,7)  PITERA DE POLLASTRE AL FORN  BRÒQUIL I PASTANAGA  <b>FRUITA ecològica</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB PINYONET (1,3)  SALMÓ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc i orenga) (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA  RAGÚ DE VEDELLA  SALSINA DE VERDURES I PATATES A CANTONS  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de pernil i ensalada amb pa / Fruita</i>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
TALLARINS SALTEJATS AMB BACO, PORRO I SALSINA DE TOMÀTIGA (1,3)  HOKY AL VAPOR (4)  ENSALADA TROPICAL (lletugues variades i fruits) IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES <b>amb carabassa ecològica</b>  FILET D'INDIOT AL FORN  PATATES FREGIDES  <b>FRUITA ecològica</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de peix i lluç amb ensalada / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES I CIURONS <b>amb carabassa i ciurons ecològics</b>  SALSITXES FRESQUES DE CARN MAGRA (7)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Saltejat de ceba, pebres, pollastre i couscous / Fruita</i>	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA RUSTICA (lletuga, fulles de roure i nous) (9)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Indiot a la planxa amb patata i ensalada / Fruita</i>	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE FRESC (7)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PÈSOLS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada d'espínacs i empanadilles casolanes /</i>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I ...  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta i bacallà amb salsa de tomàtiga / Fruita</i>	ARRÒS A LA MILANESA (7)  MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga i olives) (4)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Aguiat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</i>	CREMA D'ESPINACS I PÈSOLS (7)  MAGRA DE PORC AMB CEBA  XAMPINYONS, MONGETA TENDRA  <b>FRUITA ecològica</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada variada i croquetes de pollastre / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3)  POLLASTRE RUSTIT  PATATES FREGIDES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita</i>	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)  BOQUERONS ENFARINATS (1,4)  ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre i olives negres) (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita</i>

Legenda 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.