

## Menú Febrer

## Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU <small>(no indicat al.lèrgens)</small>
DJ	1	Cuinat de llenties amb espinacs, tomàtiga, pebre, coliflor, pastanaga. <b>1</b>	Bacallà a la mallorquina amb verdura i patata <b>4,2,14</b>	Fruita	Amanida Cèsar amb quinoa o arròs
DV	2	Amanida de formatge tendre (enciam, tomàtiga, blat de moro, pastanaga,alvocat, cogombre, olives i formatge). <b>7,4</b>	Pollastre al forn amb puré de patata casolà. <b>7</b>	Fruita	Crema de porro y boniato amb truita d'espinacs
DL	5	Cuinat de ciurons amb col, carabassa, coliflor, patata. <b>12</b>	Cuixes de pollastre al forn amb amanida de tomàtiga i cogombre	Fruita	Minestrone de verdura i patata + Sardines
DM	6	Amanida completa amb tonyina (tonyina, fulles verdes, tomàtiga, cogombre). <b>4</b>	Paella de peix (brou de peix de Cala Ratjada). <b>2,4,12,14</b>	Fruita	Hamburguesa de llenties amb amanida
DX	7	Crema de carabassa	Pizza integral de pernil i formatge amb amanida d'enciam <b>1,10,6,7</b>	Fruita	Quinoa saltada amb verdures i llagostins
DJ	8	Amanida completa amb formatge (formatge, fulles variades, tomàtiga, alvocat, cogombre) <b>7</b>	Pasta a la bolonyesa. <b>1,3,7,6,12</b>	logurt 7	Bunyols de bacallà al forn i crema de verdura
DV	9	Puré de verdures variades i crostons <b>1</b>	Salmó a la planxa amb puré de patata casolà. <b>7,4,2,14</b>	Fruita	Panet calent amb amanida
DL	12	Sopa de brou de bullit <b>1,3,9</b>	Bullit amb pollastre amb patata, mongeta, pastanaga i bròquil	Fruita	Crema de porro + raules de bleada
DM	13	Cuinat de llenties amb espinacs, tomàtiga, pebre, coliflor, pastanaga. <b>1</b>	Truita de formatge amb enciam. <b>3,7</b>	Fruita	Brou d'ossos amb verdureta a dintre, pollastre i pasta
DX	14	Puré de bròquil i porro	Llom al forn amb salseta i patates fregides	Fruita	Peix a la planxa amb verdura i moniato
Dj	15	Amanida variada d'enciam, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives. <b>4</b>	Paella mixta <b>4,12,14,2</b>	logurt 7	Amanida amb truita de formatge i crostons
DV	16	Bullit de patata, mongeta, pastanaga i ou <b>3</b>	Falàfel amb amanida de tomàtiga, cogombre i orenga <b>12,3</b>	Fruita	Pizza casolana amb amanida
DL	19	Cuinat de ciurons amb col, carabassa, coliflor, patata. <b>12</b>	San jacobos al forn amb amanida <b>1,3,6,10,7</b>	Fruita	Verdures vapor amb patata i ou
DM	20	Amanida variada amb ou (enciam, tomàtiga, cogombre, ou bullit, ceba) <b>3</b>	Fideuà mixta <b>2,4,12,14,1,3,10</b>	logurt 7	Pa amb boli amb sèpia planxa i carabassó torrat
DX	21	Patates aguiades amb pebre Vermell, pèsols, mongeta <b>9</b>	Bacallà amb salsa de tomàtiga casolana <b>4,2,14</b>	Fruita	Crema de verdura i patata + truita
DJ	22	Arròs brut	Truita amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba. <b>3</b>	Fruita	Sardines planxa i amanida amb cus cus
DV	23	Puré de carabassó, i llenties vermelles <b>1</b>	Fingers de lluç al forn amb patates fregides <b>4,1,3,10,6,14,2</b>	Fruita	Crepès de salmó i amanida
DL	26	Crema de carabassó, pastanaga i mongeta	Aguiat de pilotes amb patates <b>1,3,12,6</b>	Fruita	Amanida amb seitons i pa integral
DM	27	Arròs de peix de Cala Ratjada <b>2,4,14</b>	Calamar a l'andalussa <b>2,4,14,1,3,10,6</b> i amanida d'enciam, tomàtiga i cogombre	logurt 7	Raules de ciurons i amanida
DX	28	Cuinat de llenties amb espinacs, tomàtiga, pebre, coliflor, pastanaga. <b>1</b>	Truita de patata i amanida <b>3</b>	Fruita	Remenat de grell, bolets, ou i pa amb oli.

---

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos  
Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

**Fruita de temporada:** mandarina, taronja, llimona, kiwi, alvocat, caqui, poma

**Verdura de temporada:** espinacs, bledes, porro, grells, col, coliflor, bróquil, carabassa, moniato, api, escarola, enciam, nap.

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats - **1,3, 5,7,6,8,10,11,13**

L'aigua és l'única beguda.

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml

El Lluç té certificat MSC ( pesca sostenible certificada)