

Menú Octubre

2024

Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DL	30	Amanida completa amb tonyina (tomàtiga, enciam, ceba, pastanaga i blat de moro). 4	Arròs a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga i salsitxa fresca de porc 12	Fruita	Amanida completa amb sardines a la planxa
DM	1	Cuinat de llenties amb espinacs, tomàtiga, ceba, bròquil, carabassa 1	Truita de patata i trempó 3	Fruita	Wok de verdures i monei ambi tires de pollastre
DX	2	Amanida completa (encima, blat de moro, tomàtiga, cogombre, ceba i pastanaga)	Fideuà de peix (pasta brou de peix, calamar, gamba, mongeta i pebre vermell) 1,3,4,2,12,14,6,10	Fruita	Crema de carabassa+ raoles de ciuró
DJ	3	Crema de carabassa i crostons al forn 1	Bacallà a la mallorquina amb verdura i patata. 4, 2, 14	Fruita	Truita de verdures amb amanida i pa e xeixa
DV	4	Bullit de patata amb mongeta, pèsols i pastanaga 9	Cuixes i ales de pollastre al forn amb enciam	logurt 7	Panets calents amb verdures planxa
DL	7	Crema de carabassó, pastanaga i mongeta verda	Aguiat de pollastre amb pilotes i patata 12,6,1,10,3	Fruita	Hamburguesa de llenties i amanida verda
DM	8	Cuinat de ciurons amb carabassa, col, colflori i patata 12	Truita de formatge amb tomàtiga trempada i orenga. 3,7	logurt 7	Ramen amb brou d'ossos, verdure l ou bullit
DX	9	Amanida completa amb tomàtiga, enciam, olives, cogombre i pastanaga. 4	Pasta a la bolonyesa amb formatge gratinat 1,3,6,12,7,10	Fruita	Crema de verdura de l'estació + Seitons al forn
DJ	10	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,12,14,2	Calamar arrebossat casolà (ou i farina) amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 14,1,3,10,6,2,4	Fruita	Truita de ceba i xampinyons amb pa de xeixa
DV	11	Crema de porros	Salmó amb patates al forn i amanida d'enciam. 4,2,14	Fruita	Amanida amb llagostins i quinoa
DL	14	Pasta integral amb salsa de tomàtiga casolana 1,3, 6, 10	Lluç a la llimona i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 4,2,14	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	15	Crema de carabassó i fava perada	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 1,3	Fruita	Hamburguesa de ciurons amb trempó
DX	16	Cuinat de mongetes amb colflori, bledes, carabassa 12	Truita de patata i amanida de tomàtiga, cogombre i orenga 3	Fruita	Llempuga al forn amb amanida
DJ	17	Amanida completa amb formatge (formatge tendre, tomàtiga, ceba, cogombre, enciam, blat de moro). 7	Paella de peix (pasta brou de peix, calamar, gamba, mongeta i pebre vermell) 4,2,12,14	Fruita	Carabassó farcit de pollastre i verdures
DV	18	Patates guisades amb verdura	Braç de carn i amanida d'enciam, blat de moro, tomàtiga i cogombre 12, 6, 3	logurt 7	Panets calents i amanida
DL	21	Pasta a la carbonara 1,3,6,10,7	Gallineta a la llimona i amanida d'enciam i tomàtiga 4,2,14	Fruita	Truita d'espinacs amb amanida
DM	22	Cuinat de llenties amb espinacs, tomàtiga, ceba, bròquil, carabassa 1	Croquetes de pollastre amb tomàtiga trempada 1,6,10,3,7,	logurt 7	Verdures al vapor amb patata i seitons
DX	23	Arròs brut (carn porc i verdures)	Truita amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba. 3	Fruita	Crepes de fajol o civada amb espinacs i salmó
DJ	24	Puré de verdures variades	Pollastre amb patates al forn i amanida completa	Fruita	Amanida amb llagostins i quinoa /cus cus
DV	25	Amanida de patata amb mongeta, pèsols,	Tires de lluç arrebossades (ou i farina)	Fruita	Pizza casolana d'espelta o xeixa amb

		pastanaga i ou bullit 3,9	al forn amb amanida d'enciam i tomàtiga 4,3,10,1,6,2,14		amanida
--	--	----------------------------------	--	--	---------

DL	28	Cuinat de ciurons amb carabassa, col, colflori i patata 12	Truita de tonyina amb trempó 3,4	Fruita	Wok de verdures, moniato i tires de carn
DM	29	Crema de carabassa i llenties vermelles 1	Pizza casolana amb amanida d'enciam 1,7,6	Fruita	Greixera d'ous
DX	30	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,12,14,2	Peix al forn a la llimona amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 4,2,14	Fruita	Fajitas amb hummus i amanida
DJ	31	Amanida completa amb olives, enciam, pastanaga, cogombre, tomàtiga 4	Indiot al forn amb ceba i patates fregides	logurt 7	Truita amb patates al forn i amanida

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: nectarines, síndria, moló, paraguaians, plàtan

Verdura de temporada: grells, tomàtiga, ceba tendra, enciam, alfàbrega, pebre verd, pebre vermell

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 - 3, 5,7,6,8,10,11,13

Lluç certificat MSC (pesca sostenible certificada)

L'aigua és l'única beguda

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

Per l'elaboració dels menús s'ha tengut present : Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.