

Menú Juny

Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lérgens)
DL	3	Bullit de patata, mongeta, pastanaga i ou. 3	Pollastre amb ceba	Fruita	Trepó amb cus cus i sardines
DM	4	Amanida amb olives (enciam, ceba, tomàtiga, olives). 4	Espirals amb tomàtiga, tonyina i formatge gratinat. 1,3,4,7	logurt 7	Amanida tipus cèsar amb crostons de xeixa al forn
DX	5	Cuinat de llienties amb espinacs, pastanaga, tomàtiga, mongetes.. 1	Truita de patata i trepó 3	Fruita	Crema de carabassó i peix al forn
DJ	6	Arròs de peix de cala Ratjada 4,2,14,12	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 4,2,14,12,1,3,6,10	Fruita	Raols de ciurons al forn amb amanida
DV	7	Crema de carabassó i porro	Braç de carn amb patata al forn (picada de porc, ou) 6,12,3	Fruita	Quiche i amanida
DL	10	Bullit de patata, mongeta, pastanaga i maionesa de llet 7	Cuixes i ales de pollastre amb trepó	Fruita	Amanida de quinoa i seitons al forn
DM	11	Amanida amb tonyina (enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, tonyina). 4	Paella de peix (arròs, brou de peix, calamar, gamba, musclos, mongeta i pebre vermell). 4,2,12,14	Fruita	Truita de carabassó amb pa de xeixa
DX	12	Amanida de pasta (tomàtiga, blat de moro, olives) 4	Peix al forn a la llimona 4,12,14,2,	logurt 7	Hamburguesa de llienties i amanida
DJ	13	Cuinat de ciurons amb bledes, carabassa, mongeta verda	Hamburguesa casolana de pollastre amb patates al forn	Fruita	Amanida amb llagostins i cus cus
DV	14	Crema de carabassó, llienties vermelles i porro	Truita amb patates fregides i amnida d'enciam, tomàtiga, ceba i pastanaga	Fruita	Pizza casolana i amanida
DL	17	Amanida d'arròs amb trepó i olives. 4	Bacallà gratinat amb all i oli 4,12,14, 10	Fruita	Falaffels amb amanida
DM	18	Ensaladilla amb ou i tonyina 3,4,10	Pollastre al forn amb amanida d'enciam	logurt 7	Carabassó farcit de bacallà i patata
DX	19	Crema de carabassa, ceba i fava perada	Truita, patates fregides i trepó. 3	Fruita	Amanida amb alvocat, llavors, fruits secs i salmó
DJ	20	Cuinat de llienties amb espinacs, pastanaga, tomàtiga, mongetes, patata. 1	Tires de calamar arrebossat amb tomàtiga trempada i orenga 2,4,12,14,1,3,6,10	Fruita	Amanida i truita de patata (amb patates bullides)
DV	21	Amanida completa amb ou (enciam, tomàtiga, ceba, cogombre i ou) 3	Macarrons a la bolonyesa de carn de porc 1,3,10,6,12	Fruita	Panets calents 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: 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)