



Menú General ESCOLAR mes de novembre 2020

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.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga) (1,3,4)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA ESPECIAL (lletuga, cogombre, api, pollastre, cherry i blat de les índies) (9)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (amb ciurons ecològics)	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU I SALSÀ DE TOMÀTIGA (3)
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ MARINERA (1,2,4,14)	CARN MAGRA DE PORC AMB CEBÀ	TIRETES DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE CURRY (7)	MEDALLONS DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)
ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, iceberg, olives, nous i ou bullit) (3,8)	PASTANAGA I XAMPINYONS	I PATATES BULLIDES	I ARRÒS BASMATI	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mezcum, tomàtiga cherry, tonyina i germinats) (4) (amb lletuga ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb samfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i colflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassà amb canonges i patata trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
SOPA MERAVELLA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ENSALADA CESAR (lletuga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,4,7)	CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA (7) (amb carabassa ecològica)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES (porro, carabassa i ceba) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL
SALMÓ AMB PISTO DE VERDURES (4)	LASSANYA DE CARN MIXTA	PITERA D'INDIOT AMB CEBÀ	HOKY AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, mezcum, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	AMB BEIXAMEL I TOMÀTIGA (1,2,3,4,6,7,14)	CUSCÚS I VERDURES (pebre vermell, pèsols, mongeta tendre, pastanaga) (1)	BRÓCOLI I PASTANAGA	ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga i olives) (amb lletuga ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Purè de verdures i truita a la francesa amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Falafel de ciurons amb tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
FIDEUS PAGESOS (mongeta tendre i carxofa) (1,3)	CIURONS TREMPATS AMB OU I PATATA (3)	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR AMB TOMÀTIGA CHERRY I TONYINA (1,3,4)	PURÉ DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7) (amb porro ecològic)	ARRÒS MARINER AMB GAMBETES I SÈPIA I PEIX DE ROCA (2,4,14)
ORADA AL FORN (4)	SALSITXES FRESQUES DE PORC (6,7,12)	LLOM DE LLUÇ A LA MALLORQUINA (4)	RODÓ DE VEDELLA	RUSTIT DE POLLASTRE
MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) (amb lletuga ecològica)	ESPINACS, BLEDES I GRELLS	SALSÀ DE VERDURES I ARRÒS	ENSALADA DE TARDOR (fulles de roure, mezcum, tomàtiga, ceba morada i poma) (amb lletuga ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Aguiat de calamarsets amb ceba i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: "Tortillas" mexicanes de verdures i formatge / Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA D'ESPINACS I LLEGUMS (amb ciurons ecològics)	ARRÒS A LA MILANESA (7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CAMPERA (patata, ou, pebre vermell, tonyina i olives negres) (3,4)
LLUÇ AL FORN (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATES (3)	LLAMPUGA AL FORN (4)	ESCALOP CASOLÀ DE PORC (1,3)
ENSALADA TROPICAL (iceberg, mezcum, pinya, gambes i ametlles) (2,8)	PATATA, PASTANAGA, COL I MONGETES TENDRES	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)	PEBRES I TOMÀTIGA	XAMPINYONS I PASTANAGA
IOGURT (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús saltejat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: "Quesadillas" casolanes variades / Fruita
DILLUNS 30				
SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)				
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBÀ				
MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ (6,7)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patates i ceba / Fruita				

Novembre acabat, hivern començat

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs