

# NOVEMBRE '18

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA, DIA DE TOTS SANTS	2 AGUIAT DE MONGETES PEIX, HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB TREMPÓ (TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBÀ) 4 FRUITA CÍTRICA
5 PURÉ DE VERDURES DEL TEMPS AMB POLLASTRE PITRERA DE POLLASTRE TORRADA AMB SALSA D'AMETLLETS ACOMPANYADA D'ARRÓS BULLIT 7,8 FLAM 7	6 MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA 1,4 CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, REMOLATXA, POMA I PASTANAGA RATLLADA 1,3,4,7 FRUITA DEL TEMPS	7 MONGETES CUINADES TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE I AMANIDA DE CANONGES, PIPES I BLAT DE LES ÍNDIES 3,7,8 FRUITA CÍTRICA	8 SOPA DE BROU D'AU AMB SÈMOLA 1 PEIX, DORADA A L'ESPATLLA AMB ALLETS I MONGETES SALTETJADES 4 FRUITA DEL TEMPS	9 ARRÓS MARINERA 2,4 PILOTES A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS
12 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO D'AMETLLES 1,8 OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I FORMATGE GRATINAT 3,7 FRUITA DEL TEMPS	13 CIURONS CUINATS NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀTIGA, CEBÀ I OLIVES 1,3 FRUITA CÍTRICA	14 CREMA DE CARABASSA PEIX, LLUÇ A LA MALLORQUINA 4 IOGURT NATURAL 7	15 ARRÓS MILANESA CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	16 SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE PEIX 1,4 PEIX, PALOMETA TORRADA AMB OLI I PEBRE BORD AMB ENCIAM, PASTANAGA, BROTS DE SOJA I PIPES 4,4,8 FRUITA DEL TEMPS
19 CUINAT DE LLENTIES LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I REMOLATXA 1,3 FRUITA CÍTRICA	20 AMANIDA DE PATATA, TOMÀTIGA, OLIVES, CEBÀ, BLAT DE LES ÍNDIES I TONYINA (MAIONESA OPCIONAL) 4,7 PEIX, GALLINETA TORRADA I VERDURES AMB TEMPURA 1,3,4 FRUITA DEL TEMPS	21 ARRÓS A LA CUBANA AMB OU BULLIT 3 SALSITXES FRESQUES MIXTES TA LA PLANXA AMB LLETUGA NATILLA 7	22 SOPA MERAVELLA AMB BROU DE CARN I VERDURES 1 PEIX, SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE NAPS ACOMPANYAT DE PÈSOLS SALTETJATS AMB CEBÀ 4,7 FRUITA DEL TEMPS	23 CREMA DE CIGRONS I CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT FRUITA CÍTRICA
26 SOPA MINISTRONE 1 TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB AMANIDA CAPRESE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) 3,7 FLAM 7	27 ARRÓS INTEGRAL A LA BOLONYESA RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES I PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	28 FIDEUÀ MIXTA 1,2,4 PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀTIGA, OLIVES I LLETUGA ROMANA 1,3,4 FRUITA DEL TEMPS	29 CIURONS ESCALDINS HAMBURGUESA CASOLANA DE POLLASTRE I ESPINACS A LA PLANXA AMB ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA, ANOUS I ENCIAM 8 FRUITA DEL TEMPS	30 AMANIDA DE COUSCOUS 1 TIRES DE POLLASTRE TORRADES AMB SALSA CURRY 7 PLAT TRADICIONAL DE MARROC FRUITA DEL TEMPS

(TOTS ELS NOSTRES MENÚS INCLOUEN PA MORENO I AIGUA/TOTES LES NOSTRES ENSALADES ESTÀN AMANIDES AMB OLI D'OLIVA EXTRA VERJO PREMSAT AMB FRED)

Producte Ecològic (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Plat tradicional de les Illes Balears

Informació completa sobre el Reglament Al tèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

Recomanacions berenars, propostes de sopars per complementar els menús del migdia i menús substitutius per al tèrgens alimentàries a la nostra pàgina web

DIETISTA-NUTRICIONISTA NEUS GOYENECHÉ Nombre Col·legiada IB0088

COMENSALS MENJADORS ESCOLARS S.L. B57483265 CAMÍ CA'N COLL Nº 8 LOCAL 4 - 07010 URB. SECAR DE LA REAL (PALMA DE MALLORCA) ILLES BALEARS. TELÈFON 971769031  
FAX 971765703 [www.comensals.com](http://www.comensals.com) [info@comensals.com](mailto:info@comensals.com)

