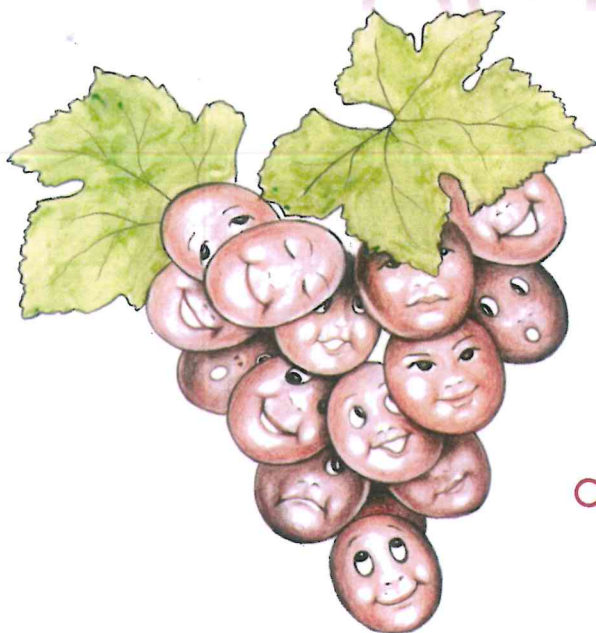
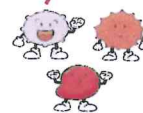


OCTUBRE



RAÏM



El meu alt contingut en fibra t'ajuda anar de ventre, i el meu alt contingut em antioxidants t'ajuda a que les cèl·lules es mantinguin joves i sanes



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 CUINAT DE LLENTIES PITRERES D'INDIOT A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DEL TEMPS	2 ARRÒS BRUT PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS I AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) 4,7 FRUITA DEL TEMPS	3 CREMA DE CARABASSÍ I PASTANAGA TIRE DE POLLASTRE AL CURRI AMB PATATES BULLIDES FRUITA DEL TEMPS	4 MONGETES BLANQUES TREMPADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB CANONGES, PASTANAGA, POMA I PANSES 3 IOGURT NATURAL 7
7 CREMA DE CARABASSA I POMA CUIXES DE POLLASTRE A LA PEPITORIA 1,8 PATATA PANADERA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS CARBONARA AMB PORRO, CEBA, PERNIL DOLÇ I NATA VEGETAL 1,7 PEIX, HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB LLETUGA ROMANA I REMOLATXA RATLLADA 4 FRUITA DEL TEMPS	9 CIURONS CUINATS TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE 3,7 I TREMPÓ (TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA) AMB POMA FRUITA DEL TEMPS	10 SATEJAT D'ARRÒS AMB VERDURES (PORRO, PEBRE VERMELL, XAMPINYONS I BACÓ) PEIX, LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD AMB OLI D'OLIVA ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA , FULLES DE ROURE, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES 4 IOGURT NATURAL 7	11 ENSALADILLA RUSA AMB PATATA, PASTANAGA, MONGETES TENDRES, TONYINA, OU I MAIONESA 3,4,7 SALSITXES CASOLANES DE PORC I POLLASTRE A LA PLANXA ACOMPANYADES DE XAMPINYONS SALTETJATS AMB ALLETES FRUITA-RAÏM
14 PURÉ DE LLENTIES VERMELLES TRUITA DE CARABASSÍ AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA ACOMPANYADA DE REMOLATXA RATLLADA I POMA 3 FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA MINISTRONE 1,9 AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE AMB PATATA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	16 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA 1,4 PEIX, BOQUERONS ARREBOSSATS I LLETUGA ROMANA , CANONGES, TOMÀTIGA, DAUS DE PERNIL DOLÇ 1,3,9 FORMATGE FRESC AMB RAÏM 7	17 ESCUDELLA FRESCA SOLOMILLO DE LLOM TORRAT AMB SALSA D'AMETLLES I MONGETES TENDRES SALTETJADES AMB CEBA, PERNIL DOLÇ I BACÓ 7,8 FRUITA DEL TEMPS	18 ARRÒS MARINERA 2,4 PEIX, DORADA A LA PLANXA AMB ALLETES I PEBRE BORD ACOMPANYADA DE LLETUGA ROMANA , PASTANAGA RATLLADA, BLAT DE LES ÍNDIES I SÈSAM 4,11
21 SÈMOLA D'ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES 9 ESCALDUMS D'INDIOT AMB CEBA, PATATA I PICADA D'AMETLLES 8 FRUITA DEL TEMPS	22 CIURONS SALTETJATS AMB ESPINACS I CURRI PEIX, LLUÇ AL FORN AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA, REMOLATXA I PIPES 4,8 IOGURT NATURAL 7	23 CREMA DE BRÒQUIL I COLFLORI TRUITA DE PATATA I CEBA AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE I SÈSAM 3,7, 11 FRUITA DEL TEMPS	24 SOPA MARAVELLA AMB BROU D'AU I VERDURES 1,9 BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, PASTANAGA, MONGETES TENDRES I COL FRUITA DEL TEMPS	25 SALTETJAT DE QUINOA AMB PORRO, CEBA, CARABASSÍ, PEBRE VERMELL I XAMPINYONS HAMBURGUESA CASOLANA DE VEDELLA TORRADA AMB LLETUGA ROMANA , PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DEL TEMPS
28 VICHYSOISSE DE PORROS LASANYA DE SALMÓ 4,7 AMB LLETUGA ROMANA , PASTANAGA I REMOLATXA RATLLADA IOGURT NATURAL 7	29 ARRÒS DE PEIX AMB PÈSOLS 4 TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE 3,7 AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA, CANONGES I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS	30 CUINAT DE LLENTIES BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT CASOLÀ 1,3 AMB TREMPÓ (TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA) FRUITA DEL TEMPS	31 AMANIDA TROPICAL AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA, FORMATGE, PALETS DE CRANC I PINYA 2,7 PEIX, LLUÇ A LA MALLORQUINA AMB PATATA, GRELLS, BLEDES, PANSES I PINYONS FRUITA DEL TEMPS	

(TOTS ELS NOSTRES MENÚS INCLOUEN PA MORENO DE FORN DE LLENYA (PRODUCTE LOCAL) I AIGUA/TOTES LES NOSTRES ENSALADES ESTÀN AMANIDES AMB OLI D'OLIVA EXTRA VERJO PREMSAT AMB FRED I CUINAM ALTERNANT OLI D'OLIVA I OLI DE GIRA-SOL ALTOOLEIC)

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

Brou de peix local

Plat tradicional de les Illes Balears

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 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 benèvolas, propostes de sopars per complementar els menús del mitjà i menús substitutius per al terapeia alimentària a la nostra pàgina web

DIETISTA-NUTRICIONISTA NEUS GOYENECHÉ Nombre Col·legiada 180088

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 info@comensals.com