



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.
Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

Amb pluja i vent, l'octubre entra content

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
ARRÒS A LA CUBANA (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)
LLUÇ AMB SALSAMARINERA (1,4,14)	TRUITA DE PATATES I CEBA (3)
MINISTRA DE VERDURES	TOMÀTIGA XERRY, BRÓCOLI, SÈSAM I PEBRE BORD (11)
POMA	PERA
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
PURÉ DE CARABASSA I LLEGUMS (amb carabassa ecològica)	ARRÒS SEC MARINER pebre vermell, porros, pèsols, gamba, calamar i musclos (2,4,14)	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)	CUINAT DE LLETIES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (pollastre, parmesà, lletuga, crostons de pa) (1,7)
LLUÇ A LA PLANXA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,7,6,12)	SALMÓ AMB SALSAMARINERA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALOP DE PORC CASOLÀ (1,3)
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	VERDURES	PASTANAGA BABY	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	ARRÒS I SALSAMARINERA (1,7)
POMA	MELÓ	PERA	IOGURT NATURAL (7)	SÍNDRIA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb alls tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Falafel de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb coliflor gratinada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizzas / Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 17
FESTIU	CREMA D'ALBERGÍNIA	ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,7,8) (pasta integral)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS AMB VERDURES
	POLLASTRE ROSTIT	ORADA AL FORN (4)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA
	PATATES "A LO POBRE"	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga ecològica, tomàtiga, ceba i nous) (8)	AMB CUSCUS I VERDURES (1)
	POMA	IOGURT NATURAL (7)	SÍNDRIA	PERA
	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb arròs i espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sardines amb tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
CUINAT DE CIURONS (amb carabassa ecològica)	ENSALADA DE QUINOA (lletuga, tomàtiga xerry, olives negres, patanaga i quinoa)	ARRÒS A LA MILANESA (7)	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE PARMESÀ (7)	TALLARINS AMB VERDURES I SALSAMARINERA DE TOMÀTIGA (1,3)
LLAMPUGA AL FORN (1,4)	ESTOFAT DE VEDELLA	TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ (3)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	LLenguado amb salsa d'anet (4)
PEBRES VERMELLS	AMB PATATES I PASTANAGA	ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga i olives)	AMB CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)
POMA	PERA	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)	SÍNDRIA
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb farina de ciurons i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures y pollastre / Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
PURÉ DE PASTANAGÓ AMB LLETIES	ARRÒS CINC DELICIES (porro, pastanaga, pèsols, gambetes i xampinyons) (2)	FIDEUA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (carabassa ecològica)	SOPA DE BULLIT DE POLLASTRE AMB FIDEVI (1,3)
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)	TRUITA DE PATATES (3)	LLOM DE LLUÇ AL VAPOR (4)	RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	BULLIT DE POLLASTRE (mongetes tendres, pastanaga, col i patates)
ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, gambes i ametlles) (2,8)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)	AMB XAMPINYONS I PASTANAGA BABY	ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (mesclum, iceberg, tomàtiga xerry i tonyina) (4)	IOGURT NATURAL (7)
POMA	PERA	MELÓ	POMA	
Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pebres i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruits Secs amb closca 9: Api 10: Mostassa
11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Altramussos 14: Mol·luscos i derivats