



Maria Colomer Vallente

Col. IB00005



Restaurant
Can Arabí

CEIP Menú General ESCOLAR mes de novembre de 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.

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

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga) (1,3,4)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, iceberg, olives, nous i ou bullit) (3,8)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Espàrs de pèsols amb samfaina de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB SALSA MARINERA (1,2,4,14)</p> <p>PASTANAGA I XAMPINYONS</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita de patata i coliflor / Fruita</p>	<p>ENSALADA ESPECIAL (lletuga, cogombre, api, pollastre, cherry i blat de les índies) (9)</p> <p>CARN MAGRA DE PORC AMB CEBA</p> <p>I PATATES BULLIDES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita</p>	<p>PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (amb ciurons ecològics)</p> <p>TIRETES DE POLLASTRE AMB SALSA DE CURRY (7)</p> <p>I ARRÓS BASMATI</p> <p>MELÓ</p> <p>Suggeriment de sopar: Pastís de carabassí amb canonges i patata trempada / Fruita</p>	<p>ARRÓS A LA CUBANA AMB OU I SALSA DE TOMÀTIGA (3)</p> <p>MEDALLONS DE LLUÇ A LA LIMONA (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mezclum, tomàtiga, cherry, tonyina i germinats) (4) (amb lletuga ecològica)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Piza casolana variada / Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>SOPA MERAVELLA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>SALMÓ AMB PISTO DE VERDURES (4)</p> <p>ENSALADA GREGA (fulles de roure, mezclum, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i fruita a la francesa amb cebes / Fruita</p>	<p>ENSALADA CESAR (lletuga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,4,7)</p> <p>LASSANYA DE CARN MIXTA</p> <p>AMB BEIXAMEL I TOMÀTIGA (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA (7) (amb carabassa ecològica)</p> <p>PITÈRA D'INDIOT AMB CEBA</p> <p>CUSCÚS I VERDURES (pebre vermell, pèsols, mongela tendre, pastanaga) (1)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita de patata / Fruita</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES (porro, carabassa i cebes) (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>PEBRES I TOMÀTIGA</p> <p>MELÓ</p> <p>Suggeriment de sopar: Falafel de ciurons amb tabuké de cuscús / Fruita</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga i olives) (amb lletuga ecològica)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>FIDEUS PAGESOS (mongeta tendre i carxofa) (1,3)</p> <p>ORADA AL FORN (4)</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i fruita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>	<p>CIURONS TREMPATS AMB OU I PATATA (3)</p> <p>SALSITXES FRESQUES DE PORC (6,7,12)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) (amb lletuga ecològica)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Aguilat de calamarses amb cebes i patata / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE PASTA TRICOLOR AMB TOMÀTIGA CHERRY I TONYINA (1,3,4)</p> <p>LLOM DE LLUÇ A LA MALLORQUINA (4)</p> <p>ESPINACS, BLEDES I GRELLS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7) (amb porro ecològic)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES I ARRÓS</p> <p>MELÓ</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita de patata i cebes / Fruita</p>	<p>ARRÓS MARINER AMB GAMBETES I SEPIA I PEIX DE ROCA (2,4,14)</p> <p>RUSTIAT DE POLLASTRE</p> <p>ENSALADA DE TARDOR (fulles de roure, mezclum, tomàtiga, cebes morades i poma) (amb lletuga ecològica)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: "Tortillas" mexicanes de verdures i formatge / Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (iceberg, mezclum, pinya, gambes i ametlles) (2,8)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons amb verdures i patata / Fruita</p>	<p>CREMA D'ESPINACS I LLEGUMS (amb ciurons ecològics)</p> <p>BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE</p> <p>PATATA, PASTANAGA, COL I MONGETES TENDRES</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita</p>	<p>ARRÓS A LA MILANESA (7)</p> <p>TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)</p> <p>MELÓ</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuscús saltejat amb verdures i indiots / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>PEBRES I TOMÀTIGA</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i fruita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>	<p>ENSALADA CAMPERA (patata, ou, pebre vermell, tonyina i olives negres) (3,4)</p> <p>ESCALOP CASOLÀ DE PORC (1,3)</p> <p>XAMPINYONS I PASTANAGA</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: "Quesadillas" casolanes variades / Fruita</p>
DILLUNS 30	<h1>Novembre acabat, hivern començat</h1>			
<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITÈRA DE POLLASTRE AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ (6,7)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita de patates i cebes / Fruita</p>				
Llegenda d'al·lèrgens presents:				
<p>1: Cereals amb gluten 2: Crustàcis 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 luses</p>				