

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9)☐	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)	FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES (1,6,7,12)			HOKI AL FORN (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES			ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)
PERA	POMA			MELÓ
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Tabulé de quinoa amb fruits secs / Fruita
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soja) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
31				

NO LECTIU

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (Pasta seca 38g - cuita 125g = 2,5R)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURA (Llegum seca 40g - cuita 100g = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata) (Patata 200g = 4R)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA (Arròs sec 45g - cuinat 105g = 3R - Total Plat 4R)	SOPA DE BROU DE CARNI VERDURES (Pasta seca 38g - cuita 125g = 2,5R)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (Patata fregida o al forn 75g = 2R)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA	HAMBURGUESA MIXTA	LLAMPUGA A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES (0,5R)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (0,5R)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa) (0,5R)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA (Patata fregida o al forn 90g = 2,5R)
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	IOGURT NATURAL (0,5 R)
55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5g	55g 5,5R	55g 5,5R
10	11	12	13	14
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURA (Llegum seca 40g - cuita 100g = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata) (Patata 125g = 2,5R)	FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (Pasta seca 45g - cuita 150g = 3R - Total Plat 4 R)
TRUITA A LA FRANCESA	AGUIAT DE PILOTS			LLUÇ AL FORN
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives) (0,5R)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES (Patata fregida o al forn 75g = 2R)			ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies 3-4 granets) (0,5R)
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)			FRUITA DE TEMPORADA (1R)
55g 5R	55g 5R			55g 5,5R
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALS A LA NAPOLITANA (Gnocchi 60g = 2R - Total Plat 3R)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (Llegum seca 40g - cuita 100g = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga) (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (Pasta seca 30g - cuita 100g = 2R)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata) (Patata = 100g = 2R)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,5R)	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA	TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn 53g = 1,5R)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soja) (0,5R)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba)	(patata, mongetes, pastanaga, col) (Patata 125g = 2,5R)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) (Patata fregida o al forn = 75g = 2R - Total Plat 3R)
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	IOGURT NATURAL (0,5 R)
55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5R
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (Pa torrat = 60g = 4R)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA (Patata 200g = 4R)	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (Pasta 60g crua = 200g cuita = 4R)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (Llegum seca 40g - cuita 100g = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)
SALSITXES DE PORC	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives) (0,5R)	(patata, julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga) (Patata fregida o al forn = 53g = 1,5R)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga) (0,5R)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre , olives negres) (0,5R)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS (0,5R)
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	IOGURT NATURAL (0,5 R)
55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5R	55g 5,5R	50g 5R
31				
5,5R				
1 ració de fruita				
Poma - Pera: 100g	Plàtan - Raim: 50g	Melicotó - Nectarina: 100g	Meló - Síndria: 200g	Taronja - Madarina: 100g

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9) □	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de cortí)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES (1,6,7,12)		HOKI AL FORN (4)	TIRES DE POLLASTRE AMB SALS AL CURRI (7)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	ARRÒS
PERA	POMA		MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica)
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
31				

FESTIU
NO LECTIU
Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA sense gluten (mongetes, carxofa i carn de xot) (9) □	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (pasta sense gluten)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
10	11	12	13	14
PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)		ESPAGUETI sense gluten A LA BOLONYESA	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de cortí)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AGUIAT AMB		HOKI AL FORN (4)	TIRES DE POLLASTRE AMB SALS AL CURRI (7)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	ARRÒS
PERA	POMA		MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i quínoa / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
PASTA sense gluten AMB SALS A LA NAPOLITANA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ sense gluten (9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
INDIOT A LA PLANXA	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Blat sarraí amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA sense gluten (9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS sense gluten AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor)	PURÉ DE VERDURES
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb quínoa i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
31				

FESTIU
NO LECTIU
Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9)☐	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)	FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AGUIAT AMB			HOKI AL FORN (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES			ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)
PERA	POMA			MELÓ
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita
Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita				
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
INDIOT A LA PLANXA	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSÀ DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(juliver, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
31				

NO LECTIU

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Característiques del menú: Derivats càrnis - pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense lactosa.

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9) □	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	logurt sense lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)	FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AGUIAT AMB			HOKI AL FORN (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES			ARRÒS
PERA	POMA			logurt sense lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
INDIOT A LA PLANXA	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	logurt sense lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(juliver, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	logurt sense lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
31				

NO LECTIU

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Característiques del menú: Derivats càrnis - pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense lactosa, logurt sense lactosa

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9) □	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA PLANXA (4)	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLAMPUGA A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de cortí)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AGUIAT AMB		HOKI AL FORN (4)	TIRES DE POLLASTRE AMB SALS AL CURRI (sense làctis)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES	FESTIU		ARRÒS
PERA	POMA		MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
INDIOT A LA PLANXA	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC DE VERDURES	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBÀ	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza amb mozzarella de soia / Fruita
31				

NO LECTIU

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Característiques del menú: Derivats càrnis - pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense lactosa.

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS PAGESOS AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa i carn de xot) (1,3,9)☐	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta e ecci / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)		ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de cortí)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES (1,6,7,12)		TRUITA A LA FRANCESA (3)	TIRES DE POLLASTRE AMB SALSA AL CURRI (7)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES	FESTIU		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)
PERA	POMA		MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Pollastre amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i hummus / Fruita
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE CIURONS
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soja) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, ceba)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb ceba, xampinyons i conill trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom arrebossat amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC DE VERDURES	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
SALSITXES DE PORC (6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llom amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
31				

NO LECTIU

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

CEIP IEEM SON SERRA

Menú SENSE CARN ni PEIX

octubre de 2022

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm

Hortalisses de temporada: bledes, carabassó, ceba, coliflor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga, pastanaga

Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló

3	4	5	6	7
FIDEUS DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa) (1,3,9) □	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, pastanaga)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica) I ARRÒS	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CROQUETES VEGETALS (1,3,7)
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)		ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
POMA	PERA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)

10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) (1)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)		ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)	PATATES TREMPADES (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de corri)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	AGUIAT DE CIURONS AMB SALS DE TOMÀTIGA,		TRUITA A LA FRANCESA (3)	CIURONS AMB SALS AL CURRI (7)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES	FESTIU		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)
PERA	POMA		MELÓ	IOGURT NATURAL (7)

17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
CROQUETES VEGETALS (1,3,7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	GREIXERA DE CIURONS
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soja) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, ceba)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA
POMA	PERA	MELÓ	RAÏM	IOGURT NATURAL (7)

24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	ARRÒS SEC DE VERDURES	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)
CROQUETES VEGETALS (1,3,7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	OUS BULLTIS AMB PATATA (3)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	IOGURT NATURAL (7)

31

NO LECTIU

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos