

Menú General

juny de 2023

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 del mes de juny són: albercocs, cireres, freses, melicotó, nectarina, nispro, poma, pera, prunes, plàtan, taronja, síndria.

Les hortalisses del mes de juny són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, cogombre, espinacs, mongetes tendres, pebres, pastanaga, porros, rave, tomàtiga.

Hortalisses de producció integrada de proximitat. Fruita ecològica 1 pic a la setmana, carabassa o porro ecològic, lletuga ecològica 1 pic a la setmana

5		6		7		8		9	
TALLARINS AL PESTO (1,3,7,8)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, mongeta tendre, carabassa ecològica) (1)		ARRÒS AMB VERDURES (porro ecològic, pebre vermell, pastanaga)		CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ceba, carabassó, pastanaga, mongetes tendres, llentia vermella)		FIDEUÀ DE VERDURES (ceba, pebre vermell, tomàtiga, mongetes tendres, pèsols) (1,3,9)	
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)		CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ		HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (1,3,4)		HAMBURGUESA MIXTA (6,12)		INDIOT AL FORN AMB CEBÀ	
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)		PATATES ROSTIDES		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (romana, pastanaga, blat de les índies)		CUSCÚS AMB VERDURES (ceba morada, pebre vermell, pebre verd) (1)		ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga ecològica, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Espirals de llegum amb samfaina de verdures / Fruita		Tabulé de cuscús i calamar amb picada / Fruita		Ciurons trempats amb patata, mongetes, pastanaga / Fruita		Ensalada variada i truita amb pa integral / Fruita		Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	
12		13		14		15		16	
ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I XAMPINYONS		CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, cebà, porro ecològic, patata)		CIURONS SALTATS AMB VERDURES (pebre vermell, carabassó) I CUSCÚS (1)		BURBALLES DE BROU DE PEIX DE CALA RATJADA (1,2,3,4,14)		ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, blat de les índies, olives, formatge) (1,3,7)	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (1,4)		BULLIT D'OU (3)		SALSITXES DE PORC (6,7,12)		POLLASTRE ROSTIT		SALMÓ AL FORN (4)	
ENSALADA 4 ESTACIONS (romana, mesclum, pastanaga, remolatxa)		PATATA, MONGETES I PASTANAGA BULLIDES		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, roure, tomàtiga, tonyina) (4)		ENSALADA PRIMAVERA (lletuga ecològica, cebà, tomàtiga, olives i cogombre)		SAMFAINA DE VERDURES (ceba, pebres, carabassó, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA ecològica	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Espirals de llegums amb carabassó al pesto / Fruita		Ensalada variada d'arròs amb formatge i nous / Fruita		Bacallà al forn amb patata, verdures i salsà de tomàtiga / Fruita		Truita de xampinyons i guarnició de patata amb picada / Fruita		Ensalada variada i quesadilles / Fruita	
19		20		21		22		23	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, mongeta tendre, carabassa ecològica) (1)		ARRÒS SEC DE VERDURES (porro ecològic, pebre vermell, pastanaga)		ENSALADA DE PATATA (tomàtiga, pebre, olives negres, tonyina) (4)		CREMA DE PORROS (porro ecològic, cebà, patata)		Menú Fi de curs	
TRUITA A LA FRANCESA (3)		BACALLÀ ARREBOSSAT (1,2,4,7,14)		ROSTIT DE LLOM		FILET DE LENGUADO AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (4)		Macarrons integrals a la Bolonyesa (1,3)	
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, pastanaga, blat de les índies)		CEBÀ, PASTANAGA, TOMÀTIGA		ARRÒS BULLIT		Nuggets de Pollastre (1) amb Tomàtiga trempada amb Olives	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA		iogurt Natural (7)	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Quínoa saltada amb verdures i lluç / Fruita		Ensalada variada i truita de patata i cebà / Fruita		Ensalada de mongetes blanques amb patata bullida / Fruita		Ensalada variada i truita a la francesa amb pa torrat / Fruita		Tonyina a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	

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

Menú General
junio de 2023

La comida se acompaña de pan de horno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes de junio son: albaricoques, cerezas, ciruelas, fresas, melocotón, naranja, nectarina, nispero, manzana, pera, plátano, taronja, sandía.

Las hortalizas del mes de junio son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, espinaca, judías verdes, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate, zanahoria.

Hortalizas de producción integrada de proximidad. Fruta ecológica 1 vez a la semana, calabaza o puerro ecológico, lechuga ecológica 1 vez a la semana

5		6		7		8		9	
TALLARINES AL PESTO (1,3,7,8)		GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza ecológica) (1)		ARROZ CON VERDURAS (puerro ecológico, pimiento rojo, zanahoria)		CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (cebolla, calabacín, zanahoria, judía verde, lenteja roja)		FIDEUÀ DE VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, tomate, judía verde, guisantes) (1,3,9)	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)		MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO		HOKI CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (1,3,4)		HAMBURGUESA MIXTA (6,12)		PAVO AL HORNO CON CEBOLLA	
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, roble, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)		PATATAS ASADAS		ENSALADA DE MAÍZ (romana, zanahoria, maíz)		CUSCÚS CON VERDURAS (cebolla morada, pimiento rojo, pimiento verde) (1)		ENSALADA MEDITERRÀNEA (lechuga ecológica, tomate cherry, germinados, atún) (4,6)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA ecológica		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:	
Espirales de legumbre con samfaina de verduras / Fruta		Tabulé de cuscús y calamar con picada / Fruta		Garbanzos aliñados con patata, judías verdes, zanahoria / Fruta		Ensalada variada y tortilla con pan integral / Fruta		Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	
12		13		14		15		16	
ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES		CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerro ecológico, patata)		GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabacín) Y CUSCÚS (1)		BURBALLES DE CALDO DE PESCADO DE CALA RATJADA (1,2,3,4,14)		ESPIRALES DE VERANO (tomate, maíz, aceitunas, queso) (1,3,7)	
MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO I PEREJIL (4)		HERVIDO DE HUEVO (3)		SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12)		POLLO ASADO		SALMÓN AL HORNO (4)	
ENSALADA 4 ESTACIONES (romana, mezcolum, zanahoria, remolacha)		PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDAS		ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, roble, tomate, atún) (4)		ENSALADA PRIMAVERA (lechuga ecológica, cebolla, pepino, tomate, olives)		SAMFAINA DE VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, tomate)	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA ecológica	
Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:	
Espirales de legumbre con calabacín al pesto / Fruta		Ensalada variada de arroz con queso y nueces / Fruta		Bacalao al horno con patata, verduras y salsa de tomate / Fruta		Tortilla de champiñones y guarnición de patata / Fruta		Ensalada variada y quesadillas / Fruta	
19		20		21		22		23	
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza ecológica) (1)		ARROZ SECO DE VERDURAS (puerro ecológico, pimiento rojo, zanahoria)		ENSALADA DE PATATA (tomate, pimiento verde, aceitunas negras, atún) (4)		CREMA DE PUERROS (puerro ecológico, cebolla, patata)		Menú Final de curso	
TORTILLA A LA FRANCESA (3)		BACALAO REBOZADO (1,2,4,7,14)		LOMO ASADO		FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)		Macarrones integrales a la Boloñesa (1,3)	
ENSALADA DE CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)		ENSALADA DE MAÍZ (romana, zanahoria, maíz)		CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE		ARROZ AL VAPOR		Nuggets de Pollo (1) con Tomate aliñado con Aceitunas	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA ecológica		FRUTA DE TEMPORADA		Yogur Natural (7)	
Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:	
Quínoa salteada con verduras y merluza / Fruta		Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		Ensalada de alubias blancas con patata cocida / Fruta		Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta		Atún a la plancha con tabulé de cuscús / Fruta	

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos