MENÚ D'OCTUBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	TRAMPÓ DE LLENTIES AMB BULGUR (1): tomàtiga*, ceba i pebrot verd HAMBURGUESA DE CARN MIXTA TORRADA AMB COLIFLOR GRATINADA (6,7) FRUITA DEL TEMPS*	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,7) PEIX, HOKI A LA PLANXA (4) AMB ALL I JULIVERT AMB LLETUGA ROMANA* I REMOLATXA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS*	CIURONS CUINATS: ceba, porro, tomàtiga*, pastanaga* i carbassa* TRUITA DE TONYINA (3,4) AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA* IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARABASSA I POMA: ceba, carbassa*, pastanaga* i poma* POLLASTRE *AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA I PATATA ROSTIDA* FRUITA DEL TEMPS**	ARRÒS CALDÓS: ceba, pebrot verd* i vermell*, mongeta verda* i brou de pollastre RABES DE CALAMAR FREGIDES (1,2,3,4) AMB LLETUGA*, PASTANAGA RATLLADA* I BROTS DE SOJA(6) FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Truita de patata i ceba amb tomàtiga i escarola fruita del temps	Indiot a la planxa amb arròs integral i espinacs fruita del temps	Sopa + llobarro al forn amb carbassó fruita del temps	Remenat d'ou i gambes amb bròquil i pastanaga fruita del temps	Humus de ciurons amb crostons de pa integral + [illegible] fruita del temps
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO D'AMETLLES (1,3,8) LLUÇ* ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA* , OLIVES I SÉSAM (11) FRUITA DEL TEMPS**	GASPATXO: tomàtiga*, cogombre, pebrot verd* FRICANDÓ DE VEDELLA SALTEJAT AMB PATATA, PASTANAGA* I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS*	FESTIU 	ESCUDELLA FRESCA: mongeta pinta, ceba, carbassó*, tomàtiga*, mongeta verda* i patata DORADA AL FORN (4) AMB TOMÀTIGA* , CANONGES I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARBASSÓ AMB ESPINACS: ceba, carbassó*, espinacs* i all· POLLASTRE ROSTIT AMB QUINOA SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Contres de pollastre al forn amb carbassa, ceba i moniato fruita del temps	Ous durs amb bròquil i arròs integral fruita del temps		sopa de bullit amb pilotes, col i pastanaga fruita del temps	Bacallà a la planxa amb samfaina i arròs integral fruita del temps
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I LLEGUM: ceba, bròquil* i carbassa* i pèsols TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (7) (TOMÀTIGA*, FORMATGE TENDRE I ORENGA) FRUITA DEL TEMPS*	CREMA DE LLENTIA VERMELLA: porro, carbassa* i llentia LLOM* TORRAT AMB TUMBET: albergínia*, pebrot verdmell*, tomàtiga*, ceba, carbassó* i patata IOGURT NATURAL (7)	BULLIDURA mongeta verda*, pastanaga* ,patata i ou bullit* SALMÓ PLANXA (4) AMB SALSA DE PORROS i ARRÒS INTEGRAL BULLLIT FRUITA DEL TEMPS**	SOPA MARAVELLA (1,3,9) FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) CASOLÀ AMB TRAMPÓ: pebrot *, tomàtiga*, ceba i poma* FRUITA DEL TEMPS*	CIURONS ESCALDINS: ceba, tomàtiga*, pastanaga* i pebre bord SALSITXES MIXTES A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA* I PASTANAGA* RATLLADA FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Bruixa a la planxa amb menestra de verdures fruita del temps	Burritos de pollastre amb pebre, ceba, arròs i enciam fruita del temps	Truita d'espinacs amb amanida de tomàtiga i llesca de pa integral fruita del temps	Lluç al forn amb patata, llimona, ceba i bròquil fruita del temps	Puré de verdures de temporada + indiot a la planxa fruita del temps
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	VICHYSOISSE DE PORROS AMB CROSTONS (1,7) ESCALDUMS DE POLLASTRE: ceba, patata, pastanaga, tomàtiga i pollastre FRUITA DEL TEMPS**	FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14): ceba, tomàtiga*, mongeta verda*, sépia, gambes i pollastre PEIX, HOKI AL FORN (4) AMB LLETUGA*, TOMÀTIGA* I DAUS DE FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS*	CUINAT DE LLENTIES: ceba, pebrot* vermell, pastanaga*, mongeta verda*, patata i lloré TIRES D'INDIOT* A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA*,FULLES DE ROURE PIPES (8)I PANSES FRUITA DEL TEMPS*	ARRÒS BRUT: ceba, pebrot verd i vermell*, carbassó*, all, pollastre i magre de porc TRUITA DE PERNIL (3)AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA*, CANONGES I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS*	AMANIDA TROPICAL: lletuga romana*, tomàtiga*, formatge, palets de cranc i pinya (1,2,3,4,6,7) LLUÇ*A LA MALLORQUINA (4) AMB PATATA, GRELLS, BLEDES*, PANSES I PINYONS (8) IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Remenat d'ou i bolets amb quinoa + ensalada fruita del temps	Tofu saltejat amb verdures i arròs fruita del temps	Coliflor amb patata gratinada + hamburguesa fruita del temps	Pollastre a la planxa amb puré de moniato i mongeta verda fruita del temps	Sopa + truita francesa amb tomàtiga trempada i lletuga fruita del temps
	DIVENDRES 31				
DINAR	FIDEUS DE PEIX (1,3,2,4): ceba, tomàtiga*, pèsols, cues de rap, jerret*,all i julivert TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)* AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA* IOGURT NATURAL (7)				
SOPAR	Conill al forn amb ceba, patata, tomàtiga i carbassó fruita del temps				

1 GLUTEN · 2 CRUSTACEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 GRANOS DE SÉSAMO · 12 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · 13 ALTRAMUCES · 14 MOLUSCOS

Comensals

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

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. [illegible]