

Menú de MARÇ 2018 amb recomanacions de sopars

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons amb tomàtiga i verdures. Filet de lluç a la planxa. Ensalada de lletuga i tomàtiga.	Arròs de peix i marisc. Bistec de llom arrebossat. Ensalada tropical.	Sopes mallorquines o sopa de brou. Pollastre al forn a la caçadora. ☉ Contra cuixa de pollastre a la planxa. Patates fregides.	Cuinat de lleties o crema Esaú. Truita de patata i carabassí. Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives.	Sopa de brou amb cabell d'àngel. Ragout de vedella o rodó de vedella al forn. ☉ Raoles de vedella a la planxa. Patates fregides.
Ciurons amanits amb ou bullit, tomàtiga i olives. 5	Puré de carabassa amb formatgets. Ou fregit amb patates. 6	Daus de tonyina arrebossats. Trampó. 7	Arròs tres delícies. Llom a la planxa amb ensalada. 8	Bacallà al forn amb patates, bledes i panses. 9
Pizza de cuixot i formatge o sopa. Filet d'hoky a la planxa. Ensalada de lletuga, tomàtiga i ou bullit.	Crema de porros amb crostons. Estofat d'indiot. Pastanaga, pèsols i patates.	Tallarins a la carbonara o amb tomàtiga i magre de porc. Llenguado Orly. Ensalada de lletuga, tomàtiga i ou bullit.	Estofat de mongetes o crema bretona. Cuixes de pollastre al forn. Patata camperola. ☉ Contra cuixa de pollastre a la planxa. ☉ Patates fregides.	Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga. Croquetes de bacallà i tires de calamar. Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga.
Sopa de peix amb fideus. Bistec de vedella a la planxa. 12	Lleties amb arròs. 13	Pa amb oli. Truita de carabassí i ceba. 14	Crema de xampinyons. Ensalada de tomàtiga, orenga, nous i formatge tendre. 15	Llom amb ceba al forn i patata bullida. 16
Crema de verdures. Pitrera de pollastre arrebossada. Ensalada de lletuga i tomàtiga.	Espirals gratinats amb tomàtiga i formatge. Lluç a la planxa. Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga. Maionesa.	Cuinat de ciurons i verdures o en crema. Rodó d'indiot al forn. ☉ Raoles d'indiot a la planxa. Patates i colflori al vapor.	Arròs brut. Ous remenats amb cuixot. Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives.	Sopa de brou. Pollastre a la taronja. Patates fregides.
Filet d'orada amb tumbet. 19	Patata i bròquil bullits. Salsitxes de pollastre. 20	Sopa meravel·la. Quiche de cuixot dolç i formatge amb ensalada. 21	Estofat de sípia amb patates i pèsols. 22	Filet de lluç al forn amb patates, tomàtiga i ceba. 23
Macarrons a la bolonyesa. Filet de lluç a la planxa. Ensalada i maionesa.	Cuinat de lleties o crema Esaú. Filet de llom arrebossat. Ensalada de lletuga, pastanaga i ou.	Sopa de brou. Hamburguesa mixta a la planxa. Patates fregides. Ketchup.		
Hamburguesa casolana amb espinacs, panses i pinyons. 26	Bullit de mongetes i patata. Salmó a la Planxa amb tomàtiga. 27	Crema de carabassí. Truita francesa amb ensaladeta russa. 28		
☉ Educació Infantil Pa blanc: dilluns, dimecres i divendres; pa integral o moreno: dimarts i dijous. Postres: fruita del temps cada dia, i un dia a la setmana, iogurt, flam, gelatina. <u>ED. INFANTIL/ 1r CICLE PRIMÀRIA:</u> Berenars: entrepà, galetes (Maria o Quelitas) amb xocolata o formatge, iogurt, petit, llet. Nota: Si per circumstàncies de mercat no es pugués servir qualche plat, se canviaria per un altre de semblant.  Recomanacions de sopars. Es recomana fruita natural en cada sopar.			DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS Aquest menú conté GLUTEN, PEIX, OU, LLET (LACTOSA INCLOSA), FRUITS DE CLOSCA I DERIVATS, CACAHUET, CRUSTACIS, MOL·LUSCS, SÈSAM, SULFITS I API. S'INFORMA QUE ES SERVEIXEN MENÚS ADAPTATS PER A LES DIFERENTS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES	

Menú de MARZO 2018 con recomendaciones de cenas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con tomate y verduras. Filete de merluza a la plancha. Ensalada de lechuga y tomate.	Arroz de pescado y marisco Bistec de lomo empanado. Ensalada tropical.	Sopas mallorquinas o sopa de cocido. Pollo al horno a la cazadora. ☉ Contra muslo de pollo a la plancha. Patatas fritas.	Potaje de lentejas o crema Esaú. Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y olivas.	Sopa de cocido con cabello de ángel. Ragout de ternera o redondo de ternera al horno. ☉ Raolas de ternera a la plancha. Patatas fritas.
Garbanzos aliñados con huevo hervido, tomate y olivas. 5	Puré de calabaza con quesitos. Huevo frito con patatas. 6	Dados de atún rebozados. Trampó. 7	Arroz tres delicias. Lomo a la plancha con ensalada. 8	Bacalao al horno con patatas, acelgas y pasas. 9
Pizza de jamón y queso o sopa. Filete de hoky a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate y huevo hervido.	Crema de puerros con picatostes. Estofado de pavo. Zanahoria, guisantes y patatas.	Tallarines a la carbonara o con tomate y magro de cerdo. Lenguado Orly. Ensalada de lechuga, tomate y huevo hervido.	Estofado de judías o crema bretona. Muslos de pollo al horno. Patata campesina. ☉ Contra muslo de pollo a la plancha. ☉ Patatas fritas.	Arroz blanco con huevo hervido y salsa de tomate. Croquetas de bacalao y rabas de calamar. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada.
Sopa de pescado con fideos. Bistec de ternera a la plancha. 12	Lentejas con arroz. 13	Pa amb oli. Tortilla de calabacín y cebolla. 14	Crema de champiñones. Ensalada de tomate, orégano, nueces y queso tierno. 15	Lomo con cebolla al horno y patata hervida. 16
Crema de verduras. Pechuga de pollo empanada. Ensalada de lechuga y tomate.	Espirales gratinados con tomate y queso. Merluza a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Mayonesa.	Potaje de garbanzos y verduras o en crema. Redondo de pavo al horno. ☉ Raolas de pavo a la plancha. Patatas y coliflor al vapor.	Arroz brut. Huevos revueltos con jamón. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.	Sopa de cocido. Pollo asado a la naranja. Patatas fritas.
Filete de dorada con tumbet. 19	Patata y brócoli hervidos. Salchichas de pollo. 20	Sopa maravilla. Quiche de jamón york y queso con ensalada. 21	Estofado de sepia con patatas y guisantes. 22	Filete de merluza al horno con patatas, tomate y cebolla. 23
Macarrones a la boloñesa. Filete de merluza a la plancha. Ensalada y mayonesa.	Potaje de lentejas o crema Esaú. Filete de lomo empanado. Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo.	Sopa de cocido. Hamburguesa mixta a la plancha. Patatas fritas. Ketchup.		
Hamburguesa casera con espinacas, pasas y piñones. 26	Hervido de judías y patatas. Salmón a la plancha con tomate. 27	Crema de calabacín. Tortilla francesa con ensaladilla rusa. 28		
☉ Educación Infantil Pan blanco: lunes, miércoles y viernes; pan integral o moreno: martes y jueves. Postres: fruta del tiempo cada día, y, un día a la semana, yogurt, flan, gelatina. <u>ED. INFANTIL/ 1r CICLO PRIMARIA:</u> Meriendas: bocadillos, galletas (María o Quelitas) con chocolate o queso, yogurt, petit, leche. Nota: Si por circunstancias de mercado no se pudiera servir algún plato, se cambiaría por otro parecido.  Recomendaciones de cenas. Se recomienda fruta natural en cada cena.			<u>DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS</u> Este menú contiene GLUTEN, PESCADO, HUEVO, LECHE (LACTOSA INCLUIDA), FRUTOS DE CÁSCARA Y DERIVADOS, CACAHUETE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, SÉSAMO, SULFITOS Y APIO. SE INFORMA QUE SE SIRVEN MENÚS ADAPTADOS PARA LAS DIFERENTES ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.	