

Menú Març Escola

Menjars Aguilar i Artigues

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU <small>(no indicat al.lérgens)</small>
DJ	2	Cuinat de llenties amb espinacs , pebre vermell, ceba , tomàtiga ₁	Truita de patata i amanida d' enciam ₃	Taronja	Amanida amb sardines, alvocat i crostons
DV	3	Sopa de brou de bullit _{1,3}	Bullit amb patata , pastanaga, mongeta i carn	logurt 7	Crema de carabassó + hamburguesa de llenties
DL	6	Crema de carabassa , porro i llenties vermelles ₁	Peix al forn amb pastanaga saltada ₄	logurt 7	Verdures al vapor, patata i ou
DM	7	Cuinat de cigrons amb carabassa , colflori , col , ceba i patata	Croquetes de pollastre amb amanida d' enciam , tomàtiga i ceba _{1,3,7,6,9,5}	Taronja	Truita d'espinacs amb pa de xeixa
DX	8	Crema de carabassó i porro amb crostons. ₁	Hamburguesa casolana mixta amb patates al forn _{12,6}	Fruita	Wok de verdures i moniato amb tires de pollastre
DJ	9	Arròs brut amb carn, mongeta verda , carxofa	Truita francesa i amanida d' enciam ₃	Fruita	Crema de carabassa + Peix al forn
DV	10	Sopa de brou de verdures _{1,3}	Tires de peix arrebossat amb amanida d' enciam , pastanaga, blat de moro i olives. _{1,3,4,11,6}	Fruita	Pizza casolana de xeixa
DL	13	Amanida tèbia de patata, mongeta verda , pastanaga, i ou. ₃	Pollastre arrebossat i amanida d' enciam _{1,3,6,11}	Fruita	Hamburguesa de bacallà amb salsa de iogurt i amanida verda
DM	14	Pasta a la carbonara amb pernil _{1,3,7,6}	Lluç al forn amb amanida d' enciam , tomàtiga i ceba ₄	logurt 7	Crema de carabassa + Pollastre saltat amb all, grell, xampinyons
DX	15	Amanida d' enciam , cogombre, ceba , tomàtiga, olives i tonyina ₄	Paella de brou de peix de Cala Ratjada pollastre, peix i marisc. _{4,2,12,14}	Fruita	Crema de verdures i llenties vermelles
DJ	16	Crema de porro , carabassó, colflori , ceba	Pilotes casolanes de carn mixta a la jardinera amb puré de patata _{1,3,12,6}	Fruita	Truita de carabassó i patata refredada
DV	17	Cuinat de llenties amb espinacs , pebre Vermell, ceba , tomàtiga, bròquil ₁	Truita de patata i tomàtiga amb orenga ₃	Taronja	Peix de mercat al forn amb saltat de verdures i arròs
DL	20	Burballes Mallorquines amb pollastre, i verdures _{1,3}	Salsitxa fresca de porc amb amanida d' enciam , tomàtiga, ceba i cogombre _{12,6}	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	21	Cuinat de mongeta amb pebre, espinacs , bledes, mongeta verda	Truita de formatge amb patata fregida _{3,7}	Taronja	Sopa de brou amb pollastre a dintre + verduretes
DX	22	Crema de carabassa , porro i llenties vermelles. ₁	Pollastre rostit amb patates i amanida d' enciam i tomàtiga	logurt 7	Calamar al wok amb verdures i moniato
DJ	23	Arròs de roter amb verdura	Mussola a la mallorquina amb bledes, porro , julivert , pebre vermell, tomàtiga. ₄	Fruita	Amanida tèbia amb ou i crotons
DV	24	Pasta integral a la napolitana _{1,3}	Peix al forn amb picadillo i amanida d' enciam ₄	Fruita	Ous fregits amb patata
DL	27	Sopa de brou de bullit _{1,3}	Aguiat de pollastre amb verdura i patates	Fruita	Crema de verdures + truita
DM	28	Arròs de peix de Cala Ratjada _{4,2,14,12}	Tires de calamar arrebossades amb amanida d' enciam , tomàtiga, ceba i olives _{1,3,6,11,14}	Fruita	Hamburguesa de pollastre i espinacs amb amanida i pa de xeixa
DX	29	Cuinat de cigrons amb colflori , bledes, pastanaga i patata	Truita de pernil i amanida d' enciam _{3,6}	Taronja	Amanida amb seitons i patata refredada
DJ	30	Crema de carabassa i porro	Peix al forn amb patata fregida ₄	logurt 7	Remanat de bolets i ou amb pa de xeixa
Dv	31	Patates guisades amb verdura	Aletes i cuixes de pollastre al forn amb amanida d' enciam , cogombre i tomàtiga	Fruita	Sandwich de pernil i formatge amb amanida

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

Fruita de temporada: caqui, moló d'hivern, taronja, mandarina, clementina, llimona.

Verdura de temporada: grells, colflori, carabassa, bledes, espinacs, bròquil, col, moniato, carxofes, porro, enciam

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats

Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca

L'aigua és l'única beguda

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml

Producte local. /Producte ecològic