

Menú Abril Escola

Menjars Aguilar i Artigues

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DL	3	Crema de verdura mallorquina i fava parada	Saltat de pollastre amb pebre vermell, pebre verd, ceba i patata	Fruita	Amanida completa amb pa de xeixa i sardines
DM	4	Arròs amb costella, mongeta verda i carxofa	Truita francesa i amanida d' enciam , tomàtiga i ceba 3	logurt 7	Crema de carabassó i lleties+ Peix arrebossat de farina d'ametlla al forn
DX	5	Sopa de brou de verdures 1,3	Croquetes de bacallà amb trampó 7,3,1,4,6,2,14,8,12,9, 10	Fruita	Crepes de pernil i formatge amb amanida
DL	17	Amanida completa amb tonyina (enciam , blat de moro, cogombre , olives i tonyina) 4	Pasta a la bolonyesa (ceba , tomàtiga, pastanaga i carn mixta) 1,3,12,6,	Fruita	Hamburguesa de lleties i amanida verda
DM	18	Cuinat de lleties amb espinacs , pebre vermell, ceba , tomàtiga 1	Truita de patata i tomàtiga trempada 3	Taronja	Wok de verdures i tires de pollastre
DX	19	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,12,14,2	LLuç arrebossat (ou , pa ratllat) amb amanida d' enciam , tomàtiga i ceba 1, 3,11,6	Fruita	Crema de carabassó i mongeta+ Truita de formatge
DJ	20	Mongeta tendra amb patata , pastanaga i ou . 3	Indiot a la planxa amb amanida d' enciam	logurt 7	Verdures al vapor amb patata i seitons
DV	21	Crema de porro , colflori , pastanaga i lleties vermelles . 1	Salmó amb puré de patata 4,7,12	Fruita	Quiche de farina integral i amanida
DL	24	Pasta a la napolitana (ceba , tomàtiga) amb formatge 1,3,7	Peix al forn a la llimona amb amanida d' enciam , tomàtiga i ceba 4	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	25	Amanida amb formatge (enciam , tomàtiga, cogombre , blat de moro, formatge tendra). 7	Paella de peix (arròs, brou de peix , calamar, gamba, musclos, mongeta i pebre vermell) 4,2,12,14	Fruita	Amanida amb hummus i crostons de pa de xeixa al forn
DX	26	Cuinat de cigrons amb colflori , bledes , pastanaga i patata	Pitera de pollastre arrebossada (ou , pa ratllat) amb amanida d' enciam . 1,3,11,6	Taronja	Peix al forn amb espinacs a la crema
DJ	27	Crema de carabassa , porro i lleties vermelles 1	Truita de formatge amb patata fregida 3, 7	Fruita	Carabassó farcit de pollastre i verdures
DV	28	Patates guisades amb verdura	Hamburguesa casolana mixta amb tomàtiga i orenga 12,6	logurt 7	Pizza casolana i 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: llimona, maduixes, taronja, plàtan, poma

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

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